SADHGURU
KONUŞMA VE MAKALE ÇEVİRİLERİ

DERLEYEN
SERCAN ÇETİN

2021

...
O'ndan
O'na
...

Bugün dünyadaki çoğu insan, özellikle gençler, maneviyata karşı belirli bir alerji geliştirdi. Bu, maneviyatın bu kadar çirkin bir şekilde sunulması nedeniyle gerçekleşti. İnsanlar maneviyatı düzgün yemek yememek, yol kenarında oturmak ve yalvarmak olarak anlamaya başladılar. İnsanlar maneviyatı korkunç bir hayat yaşamak, kendine işkence etmek ve her şeyden önce yaşam karşıtı olarak anlıyorlar - bir şekilde hayatından zevk almamalı ve mümkün olan her şekilde acı çekmelisin gibi.

Spiritüel olmanın senin dış durumunla hiçbir ilgisi yoktur. Bir kulübede ya da bir sarayda yaşıyor olsan da manevi biri olabilirsin. Bir kulübede ya da bir sarayda yaşamak ya senin seçiminle ya da sosyal ve ekonomik zorunluluklarla ilgilidir. Maneviyatınla bir ilgisi yoktur.

Manevi biri olmak, deneyimsel olarak şunu bilmek demektir: "Neşemin kaynağı benim." Şu anda, sevincinin kaynağının bir şey veya bir başkası olduğuna inanıyorsun, bu yüzden her zaman onların merhametine kalıyorsun. Sevincinin kaynağı olduğunu anlar ve deneyimsel olarak bilirsen, her zaman sevinçli olmaz mıydın? Bu bir seçim bile değil. Hayat neşe dolu olman için çalışıyor. Hayatına bakar ve ilgilenirsen - kendini eğitirsin, para, ev, aile, çocuklar istersin - tüm bunları istersin çünkü bir gün sana neşe getireceklerine dair bir umudun vardır. Ama şimdi, çok fazla şeyle yığılmış durumdasın ve neşe, unutulan tek şey.

İnsanlar hayatın ne olduğu konusunda derin bir yanlış anlaşılmalara sahip oldukları için perişan oldular. "Kocam, karım, annem, babam... "Evet, hepsi orada, ama mutsuz olmayı seçen sensin çünkü sefalet için yatırım yaptın. Sefil olarak bir şeyler elde edeceğini düşünüyorsun.

Diyelim ki, ailenden biri senin yapılmasını istemediğin bir şeyi yapmaya başlıyor. Kendini perişan edecek ve sonuç getireceğini umarak suratsız bir şekilde dolaşacaksın. Bir şey elde etme niyetiyle kendine sefalet vermeye razı oluyorsun. Bir kez sefil olduğunda, ellerinde her imkan olsa bile ne işe yarar? Ama neşeli bir insansan, elinde hiçbir şey olmasa bile, kimin umurunda? Gerçekten neşeliysen, neye sahip

olduğun ya da olmadığın ya da kime sahip olduğun ya da olmadığın önemli mi? Lütfen anla, şefkatli ve sevecen olmak, buna ihtiyacın var ve bunu istemek, sadece buna sahip olmanın sana neşe getireceği ümit ediyorum.

İnsanlar bana her zaman şu soruyu soruyor, "Manevi ve materyalist kişi arasındaki fark nedir?" Şaka olarak onlara şöyle söylüyorum: "Materyalist bir insan sadece yemeğini kazanır. Diğer her şey için - neşe için, barış için, aşk için - yalvarır. Manevi bir kişi her şeyi kendisi kazanır - sevgisini, huzurunu, neşesini... Sadece yemeği için yalvarır :) ve isterse bunu da kazanabilir.

Korku, basitçe hayatın içinde yaşamadığın için, zihninde yaşıyor olmandır. Korkun her zaman bir sonraki adımda ne olacağıyla ilgilidir. Bu, korkunun her zaman var olmayan şeyle ilgili olduğu anlamına gelir. Korkun var olmayanla ilgiliyse, demek ki korkun yüzde yüz hayalidir. Var olmayanın acısını çekiyorsan, ben buna delilik diyorum. Ne yazık ki insanlar sosyal olarak kabul gören delilik seviyelerinde olabiliyorlar. Korkuyorsan veya var olmayan herhangi bir şey için acı çekiyorsan, bu delilik anlamına gelir, değil mi?

İnsanlar ya dün olanlardan ya da yarın olabileceklerden hep acı çekiyorlar. Demek ki acın her zaman var olmayan şeyle ilgili, çünkü sen gerçekte kök salmadığın için, her zaman zihnine kök salmışsın. Zihnin bir kısmı hafızadır, diğer kısmı hayal gücüdür. Aslında ikisi de tek yönden hayal gücüdür, çünkü ikisi de şu anda mevcut

değil. Hayal gücünde kayboldun, işte korkunun temeli budur. Gerçekte kök salmış olsaydın, korku diye bir şey olmazdı.

Korkunun yaptığı şey, etrafına sınırlar koymasıdır. Her zaman güven oluşturmanın korkusudur bu. Sınırlar koyarsan ve yaşam alanınızı kısıtlarsan, güvende olabilirsin ancak sorun, hayattan bile güven içinde olmandır. Hayatın kendisinden korunuyorsun yani. Bu yaşamak değil.

Buraya hayatı deneyimlemek için mi yoksa hayattan kaçınmak için mi geldiğine karar vermelisin. Yaşamı deneyimlemeye geldiysen, ihtiyaç duyulan tek şey yoğunluktur, doluluktur. Eğer yoğunluğun yoksa, yetersiz bir hayat yaşarsın. Korkuyu kendini korumak için bir araç olarak kullandığın an, yoğunluğun azalacaktır. Düştüğün zaman, yaşamı deneyimleme yeteneğin kaybolur. Psikolojik bir vaka olursun. Aklında olan, tüm olacaklardır. Asla fantastik ve coşkulu bir şey yaşamayacaksın demektir çünkü korktuğunda, bırakma hissine sahip olmayacaksın. Şarkı söyleyemezsin, dans edemezsin, gülemezsin, ağlayamazsın, hayat olan, yaşamak olan hiçbir şeyi yapamazsın. Sadece oturup hayatın ve yaşamın tüm risklerinin üzüntüsünü duyabilirsin.

Dikkatlice bakarsan, korku neyle ilgili? Korkun

asla olanlarla ilgili değil. Her zaman ne olabileceği ile ilgili. Her zaman gelecekle ilgili. Gelecek henüz gerçekleşmedi. Henüz olmadı. Bu, var olmadığı anlamına gelir. Öyleyse, korkmak, var olmayan şeyler için acı çektirdiğin anlamına gelir. Var olmayan bir şey için acı çeksen, sana aklı başında mı yoksa deli mi demeliyim? Tek rahatın şu: "herkes senin gibi." Çoğunluğa sahipsiniz! Ama bu yine de bunu doğru yapmaz çünkü var olmayan şeyler için acı çekiyorsunuz.

Korku, hayatın bir ürünü değildir. Korku, halüsinasyonlu bir zihnin ürünüdür. Gerçek bile değil, sürekli geçmişi yiyip geleceğe salgılayan zihninde kök saldığın için var olmayan şeyler için acı çekiyorsun. Aslında gelecek hakkında hiçbir şey bilmiyorsun. Sadece geçmişten bir parça alıyorsun, ona makyaj yapıyorsun ve bunun gelecek olduğunu düşünüyorsun.

En fazla öleceksin, daha fazlası değil :). En azından ölmeden önce yaşa çünkü her halükârda öleceksin.

Yarını planlayabilirsin ama yarında yaşayamazsın. Ama şu anda insanlar yarında yaşıyor ve bu yüzden korkuları var. Bununla ilgili yapabileceğin tek şey, gerçeğe inmektir. Sadece şu anda burada olana yanıt verirsen ve var olmayan bir şeyi hayal etmezsen, korkuya yer

yoktur. Halüsinasyon bittiğinde korku nerede var olabilir? Var olmayan bir şeyi hayal etmeyeceksin, şu anda var olana cevap vereceksin.

Lütfen ona dikkatlice bak, sonuçta ne olabilir ki? En fazla öleceksin, daha fazlası değil. Bunu kendimiz için dilemiyoruz tabii ki :). Uzun yıllar yaşamayı planlıyoruz ama olabilir, değil mi? Hayatta gerçekten hiçbir güvenlik yok. Bu sadece, bu hayatı ne kadar zarif ve ne kadar özgür yaşadığının bir sorusudur. Yaşadıysan eğer, ölmeye değer. Aksi takdirde hayat da pişmanlık olur, ölüm de pişmanlık olur.

Görücü usulü evlilik, modern zamanlarla bağdaşmayan modası geçmiş bir gelenek midir, yoksa asırlık uygulamada bugün bize fayda sağlayabilecek bir bilgelik var mıdır?

Düzenlenmiş evlilik yanlış bir terminolojidir, çünkü tüm evlilikler ayarlanmıştır. Tek soru "kim tarafından?" sorusudur. İster ailen ister arkadaşların düzenlesin, ister ticari bir web sitesi veya flört uygulaması ayarlasın veya sen düzenlesen bile - herhangi bir şekilde, bu bir ayarlamadır.

Basit bir soru soracağım: "Kızla mı yoksa birinin servetiyle mi evlenmek istiyorsun?" Böyle bir görücü usulü evlilik fikri bir tür köleliktir - bu, sömürü olup olmadığına bağlıdır. Her yerde sömürücü insanlar var. Bazen anne baban bile istismarcı olabilir - prestijleri, servetleri gibi saçmalıkları kendi nedenleriyle yapıyor

olabilirler.

Geçenlerde birisi benden erkekleri için bir kız seçmemi istedi. Bir kız var iyi eğitimli ve güzel, ancak başka bir kızın da zengin bir babası var. Bana hangisini seçmeleri gerektiğini sordular. Basit bir soru sordum, "Kızla mı yoksa birinin servetiyle mi evlenmek istiyorsun?" Önceliğinin ne olduğuna bağlı. Önceliğin, birinin evlilik yoluyla servetinin sana dönüşmesi ve senin için önemli olan tek şey buysa, sorun değil. Senin seçtiğin hayat bu demektir.

Sonuçlar bir şeyin başarısını gösterir. Ekonomik açıdan en müreffeh ve özgür toplumlardan biri olarak kabul edilen küçük bir ülke olan Lüksemburg'un boşanma oranı yüzde seksen yedi. İspanya'da boşanma oranı yüzde altmış beş civarında; Rusya yüzde elli bir; Amerika Birleşik Devletleri, yüzde kırk altı. Asya Medeniyetleri: yüzde 1,5. Hangisinin en iyi olduğuna sen karar ver.

İnsanlar boşanma ile ilgili sosyal damgalanma nedeniyle buradaki boşanma oranının düşük olduğunu söyleyebilir, ancak kesinlikle nasıl düzenlendiği de önemli bir faktör.

Ebeveynler evliliği düzenlemenin temeli olduğunda, başarı oranı biraz daha iyidir çünkü daha uzun vadeli düşüneceklerdir. Bir kızın

giyinme şeklini beğenebilirsin ve bugün evlenmek istiyorsun. Pekala, yarın sabah onunla hiçbir şey yapmak istemediğini anlarsan? Yirmi yaşına geldiğinde, çeşitli zorlamalar veya akran baskısı nedeniyle, bir ömür boyu sürmeyecek kararlar alabilirsin. Elbette, bazen gerçekten biriyle ilişkiye girersin ve işe de yarayabilir - bu da başka bir ihtimal.

Her şey bir düzenlemedir. Onun hakkında pek çok şey düşünebilirsin, ancak bu ya duyguların, açgözlülüğün ya da biri tarafından düzenlenir. Bu da bir düzenlemedir. En iyisi sorumlu, mantıklı kişiler, sağlığın hakkında en çok endişelenenler, daha geniş bir menzile sahip kişiler tarafından düzenlenir. Dünyanın en iyi erkek veya kadınını bulamazsın çünkü nerede olduklarını bilmiyoruz :)... Sahip olduğumuz sınırlı temaslarla, makul ölçüde iyi bir şey ayarlayabiliriz. Hepsi bu :).

Genç bir adam veya genç bir kadın evlenmek isterse kiminle evlenir? Temasları çok sınırlıdır. Hayatlarında tanıdıkları bu on kişi arasında bir kız veya erkekle evlenirsin. Üç ay içinde bunun gerçekte ne olduğunu öğreneceksin. Ancak çoğu ülkede bir yasa vardır: Bir hata yaparsan, boşanmadan önce en az iki yıl acı çekmen gerekir. Hapis cezası gibi. Pek çok din, boşanamayacağını, tamamen yanlış olduğunu söyler. Ancak bu tür dinlerin uygulandığı yerlerde boşanma oranı en yüksektir! Ne

Tanrı'nın emirleri ne de yasa ayrılıkları durduramaz.

Ebeveynler bir evlilik düzenlerken, onların muhakemeleri en iyisi olmayabilir, ancak genellikle senin çıkarlarını göz önünde bulundururlar. Ebeveyninin yargı veya önyargısının ötesinde olgunlaştıysan, bu farklıdır - bu durumda kendi kararlarını verebilirsin.

Evlendiğimde karımın tam adını bilmiyordum. Babasının adını da bilmiyordum. Onun niyetini de bilmiyordum. Babama onunla evlenmek istediğimi söylediğimde, "Ne? Babasının adını bilmiyorsun? Kim olduklarını ya da ne olduklarını bilmiyorsun? Onunla nasıl evlenirsin?" dedi.

Kendini neşeli, harika bir insan yaparsan, işinin, evinin ve evliliğinin harika olacağını göreceksin. Her şey harika olacak çünkü sen öylesin!

"Sadece onunla evleniyorum. Onunla gelen diğer şeylerden hiçbiriyle evlenmeyi planlamıyorum. Sadece onunla. İşte bu." dedim. Potansiyeli ve bana ne getireceği konusunda kesinlikle nettim ve ilk andan itibaren çaresizce aşıktım. Hayatımda hiç kimsenin tavsiyesini dinlememiş olsam da, her zaman "Hayatındaki en büyük hatayı yapıyorsun, bu bir felaket olacak" diyen kendi kendini tayin eden danışmanlar vardır :).

"Ne olursa olsun, her ne şekilde olursa olsun, onu bir felakete dönüştürmek ya da başarıya ulaştırmak benim seçimim." dedim. Ben bu kadarını biliyordum.

Çünkü kiminle evleneceğin, nasıl evleneceğin, hangi şekilde ayarlandığı veya kimin tarafından ayarlandığı önemli değil. Ne kadar sorumlu bir şekilde var oluyorsun - hepsi bu. Evliliği nasıl ayarlayacağın senin seçimindir. Öyle ya da böyle olmalı demiyorum, ama bunu hangi şekilde yaparsan yap, lütfen sorumlu ve neşeyle davran. Fiziksel, psikolojik, duygusal, sosyal ve diğer çeşitli ihtiyaçlarını karşılamak için bir araya geldiğinizi anlaman gerekir. Bunu her zaman hatırlarsan, bunu sorumlu bir şekilde yerine getireceksin demektir. Dikkatini eşinden ayırmazsan sorun olmaz.

Başlangıçta böyleysen, ancak bir süre sonra sana muhtaç olduğunu düşünüyorsan, o zaman ahlaksız davranmaya başlayacaksın ve elbette çirkinlik birçok farklı şekilde devam edecek.

Acı, mücadele ve sorunlarla dolu olduğunu ve yaslanacak birine ihtiyacın olduğunu düşünüyorsan, sorun çıkacaktır. Biliyorsun, evliliklerin cennette yapıldığını söylerler. Ama içinde cehennem pişiriyorsun. Başka birinin seni iyileştireceğini düşünüyorsan, o zaman senin için sorun ve elbette diğer kişi için talihsiz

sonuçlar olacaktır. Kendini neşeli, harika bir insan yaparsan, işinin, evinin ve evliliğinin harika olacağını göreceksin. Her şey harika olacak çünkü sen öylesin!

İnsan olarak bu gezegende her ne yaptıysak ilk olarak zihinlerimizde oluştu. Bu gezegende gördüğün, insan eliyle olan her şey ama her şey ilk önce zihinlerimizdeydi, sonra maddesel boyutta belirmeye başladı.
Anlaman gereken şey şu: bu gezegen üzerinde yaptığın iyi şeyler de, yaptığın kötü şeyler de önce insan zihninde belirmekte. Bu dünyada yaptıklarını önemsiyor isen, yani iyi bir şeylere sebep olmak ya da olmamak konusunda az-çok kaygın var ise, zihnine bakışın ve orada iyi düşünceler oluşturman çok ama çok önemli.

Eğer zihnine istediğin şekilde bakamıyorsan dünya da sebep oldukların da rastgele oluşacaktır. Diğer bir deyişle zihnini ve düşüncelerini arzu ettiğin şekilde var etmeyi öğrenmek, dünyayı da dünyanda olacakları da istediğin yönde oluşturmanın en temel şartıdır.

Eskilerde şöyle bir Hint hikayesi var:

Günlerden bir gün, insanlardan bir adam uzun mu uzun bir yolculuğa çıkmış. O kadar uzun yürümüş, gezilmedik hiçbir yer bırakmamış da sonunda tesadüfen, hikaye işte, cenneti bulmuş. Bundan habersiz tabii ki...

Onca yol yürüdükten sonra oldukça da yorgun bir şekilde içinden şöyle geçirmiş: "Çok yorgunum, rahatça istirahat edebileceğim bir döşek olsa keşke." Arkasındaki ağacın oradan bir ses işitmiş, bir hışırtı. Ağacın altındaki otlar uzamış da uzamış, yumuşacık bir yatak oluvermiş. Her yorgun ve uykusuz adam gibi sorgulamamış, yatmış ve uyumuş.

İyice dinlendikten sonra uyanmış ve içinden şöyle geçirmiş: "Karnım da çok acıktı, şöyle lezzetli bir şeyler olsa keşke." Altında uyuduğu ağacın dalları yaprakları hışırdamış, kıpırdamış. Ağacın dallarından en sevdiği yiyeceklerle dolu, aklına gelen gelmeyen istediği ne varsa bulunan bir sofra inmiş. Her yeni uyanmış ve aç adam gibi sorgulamamış, yemiş durmuş.

Karnını da bir güzel doyurunca susamış tabii ki. Ve içinden şöyle geçirmiş: "Karnım tıka basa dolu ama bunun üzerine bir de şöyle şerbet olsa, böyle şarap olsa keşke." Ağaç tekrar kıpırdanmaya, yapraklarını dallarını sallamaya başlamış. En

güzel bardaklarda en güzel serinlikte her çeşit içkiyi adamın önüne servis etmiş. Dedik ya, cenneti bulmuş, self servis olacak hali yok tabii ki. Neyse, her karnı tok ve susuz adam gibi sorgulamamış, kana kana içmiş de şişmiş.

Yogada olgunlaşmamış zihne "Markata" denir. Markata "Maymun" demektir. Neden maymun dendiğini soracak olursan cevap maymunun özelliklerinde gizli. Maymunun özellikleri nelerdir? Öncelikle gereksiz hareketleri gelir insanın aklına. Peki, bir insana "maymunluk yapıyorsun" dersem ne demek istemiş olurum? Taklitçiliğini değil mi? Burada maymun ile taklit etmek eş anlamlı gibi kullanılır.

Maymunun bu iki özelliği olgunlaşmamış zihnin özelliklerine çok benzer. Gereksiz davranışlar ve taklit etmek. İşte zihninin bütün gün yaptığı bu değil mi? İşte tam da bu bahsedilen maymun bizim kahramanımızın içinde uyanmış. Uykusunu aldı, karnını doyurdu ve susuzluğunu giderdi. Şimdi maymunluk zamanı...

Çevresine bakmış ve "burada neler oluyor?" diye düşünmeye başlamış. Uyku istedim yatak geldi, yemek istedim sofra geldi, içmek istedim şarap geldi. Çok gereksiz bir şekilde eski bilgi ve kaygılarını taklit ederek şöyle geçirmiş içinden: "Buralarda kesinlikle hayaletler olmalı." Ve ağacın yaprakları arasından hayaletler peyda

olmuş.

Olduğu yerden fırlamış, ürkek ürkek geriye doğru çekilmiş. Çok gereksiz bir şekilde eski korkularını taklit ederek şöyle geçirmiş içinden: "Bu hayaletler bana işkence ederler mutlaka." Ve hayaletler işkence etmeye başlamış.

Acılar içinde kıvranırken artık tüm kontrolünü kaybetmiş ve zihnine teslim olmuş. Çok gereksiz bir şekilde eski çaresizlik ve ümitsizliklerini taklit ederek şöyle geçirmiş içinden: "Beni öldürmeden durmayacaklar asla." Ve ölmüş.

Aslında bahtı açık ve lütufa mahzar olmuş bir adam iken tek sorunu "Dilek Ağacı"nın altında oturduğundan haberinin olmamasıymış.

Uyumak istedi, yatak geldi. Yemek istedi, sofra geldi. İçecek istedi, servis edildi. Hayalet istedi, hayaletler geldi. İşkence istedi, işkence ettiler. Ölüm istedi, öldü.

Buradan yola çıkarak lütfen Dilek Ağacı'nı aramaya çıkayım deme lütfen. Olgunlaşmış, olmuş, iyi eğitilmiş ve yerleşmiş bir zihin, hintçede "Mukti" yani kurtulmuş kişi, yani kamil zihin zaten Dilek Ağacı'nın niteliklerine sahiptir.

Eğer zihnini belli bir düzeyde, belirli bir yönde organize edersen, zihnin de senin bütün iç

sistemini buna göre organize eder. Vücudunu, duygularını ve enerjini...Her şey o yönde organize olur.

Bir defa içindeki bu dört boyutu; bedenini, zihnini, duygularını ve hayat enerjini bir yönde organize ettiğinde, bir defa bu düzeye geldiğinde, istediğin her şey ama her şey gerçekleşir. Küçük parmağını bile oynatmadan gerçekleşir. Tabii ki eyleme geçmek, çabayı ortaya koymak da sana yardımcı olacaktır. Ama küçük parmağını bile oynatmana gerek kalmadan da istediklerinin gerçekleşmesini sağlayabilirsin. Eğer ki bu dört boyutu tek bir yöne kanalize edebilir ve o yönde belirli bir süre tereddüt etmeden, burası önemli tereddüt etmeden, tutabilirsen.

Şu an zihninin yaşadığı en büyük sorun her an yön değiştiriyor olması. Gitmek istediğin bir yer var ama yürürken her iki adımda bir yönünü değiştiriyor gibisin. Böyle olduğu müddetçe, eğer çok şanslı değilsen, o yere varman pek kolay olmayacaktır.

Eğer zihnini kanalize eder ve içsel olarak zihnin sistemini organize ederse ve an itibari ile senin kim olduğunu belirleyen bu dört temel boyutu tek yöne kanalize ederse bu dediklerimi başarabilirsin. Kendi kendinin Dilek Ağacı olursun. İstediğin her şey gerçekleşir.

Ama şu andaki hayatına bir bakar mısın? Eğer gerçekten bunu başarmış olsaydın ve her istediği, her aklına gelen nesne veya insan "pat" diye beliriverseydi, aklına gelen hemen başına gelseydi, bununla yaşayabilir miydin? Güç sahibi olmak istemen normal karşılanabilir belki ama bu gücün getirdiklerini ve sorumluluğunu da taşıyıp taşıyamayacağın da çok önemli.

Artık teknoloji ile çok güçlü bir konuma geldik. Artık bu gezegeni yok edebilmek için 6 milyar insanı toplamamıza gerek yok. Bir kişinin tek bir düğmeye yanlışlıkla basması bunun gerçekleşmesi ya da yok oluşun başlaması için yeterli. İşte böylesine bir güce sahip olduğunda fiziksel, duygusal, zihinsel ve enerji hallerini kontrol edebiliyor ve onları doğru olan tarafa yönlendirebiliyor olman çok önemli. Eğer böyle olmazsa yıkıcı olur ve kendi kendimizi imha ederiz.

Şu an en büyük sıkıntılarımızdan biri yaşamlarımızı daha kolay ve daha güzel yapması gereken teknolojinin tüm dert ve sıkıntıların kaynağı haline gelmiş olması. Teknoloji ile güzel gezegenimizin ve hayatlarımızın en temel şeylerini tahrip eder olduk. Bizim için lütuf olması gereken şeyi felakete çevirdik. Özellikle son yüzyılda bize hayal edemeyeceğimiz konfor, kolaylık ve imkanları sağlarken yaşamlarımızın

için tehdit oluşturur da oldu.

Buradaki sorun davranışlarımızın bilinçli değil dürtüsel seviyede olması. Hala güdülerimize göre hareket ediyoruz. Zihin Düzenlenmesi kavramını burada iyi tanımlamak gerek. Zihni düzenlemenin anlamı hal ve hareketlerimizin dürtü seviyesinden bilinç seviyesine çıkmasıdır.

Hiç ummadığı güzellikleri yaşayan ve çabalamadığı halde istekleri kendiliğinden gerçekleşen insanları duymuşsundur. Ve bu durum genelde inançlı, saf insanlarda ortaya çıkar.

Diyelim ki bir ev istiyorsun. Dediğin şey şu: "Kendime bir ev inşa etmek istiyorum." Ve ev inşası için 100 para gerekirken sende 10 para var. Düşündüğün şey şu: "İmkansız, mümkün değil, olmaz, olamaz." "Mümkün değil" dediğin anda "istemiyorum" da demiş oluyorsun. Bir yandan bir dilek meydana getiriyor, bir arzunu ortaya atıyorsun ve diğer yandan "istemiyorum" diyorsun. Böylesine çelişki barındırdığı için de olmuyor zaten.

Bir de inançlı, temiz kalpli ve saf birini düşünelim. İşte inancın gücü böyle insanlarda mükemmel çalışıyor. Çok fazla düşünen insanlarda değil, çocuk masumluğundaki saf imanlı kişilikte çalışıyor. Böyle inançlı biri gider mescide, açar

ellerini: "Allah'ım bana bir ev ver, nasıl yapacağını bilmiyorum ama bana bir ev ver" der. Zihninde olumsuz düşünceler yoktur. Olacak mı, olmayacak mı, mümkün mü değil mi, acaba nasıl olacak... İnançlı insanda böyle sorular da yoktur. Allah'ın istediklerini vereceğine inanır O'da verir.

Allah senin için temelden tesisata bir ev inşa edecek değil. Bizim gibi sebep sonuç bağlamında çalışan bir eksikliği yok çünkü. Hiçbir şey yapmasına da gerek olmayacak, teşbihte hata olmasın, küçük parmağını bile kıpırdatmayacak. Çünkü bütün yaradılışın kaynağı O zaten. Ve kuşkusuz ki mükemmel ve kusursuz bir yaradılış ile yarattı tüm kainatı. Bundan daha iyi bir yaradılış hayal edebiliyor musun? Edemezsin, çünkü bildiklerin bu yaradılıştan görebilip algılayabildiklerin ile sınırlı zaten.

Evet, Allah mükemmel ve kusursuz bir yaradılışla yarattı. Buradaki püf nokta şu: memnun değilsen ve kendini mutsuz hissediyorsan bu bir şeylerin senin arzuladığın gibi olmadığını düşünüyorsun demektir. Aynı şekilde işler senin olması gerektiğini düşündüğün gibiyse mutlusun. Mutluluğun tanımı bu kadar basit aslında.

Peki hayat senin düşündüğün şekilde olmalı ise, ilk olarak nasıl düşündüğün, düşüncene ne kadar odaklandığın, düşünme konusunda ne kadar istikrarlı olduğun ve düşünme işine ne kadar özen

gösterdiğin önemli olmaz mı? Düşüncenin gerçekleşip gerçekleşmeyeceği konusunda tereddüt edersen, olumsuz düşünürsen, düşüncene boş bir fikir gibi davranırsan nasıl gerçekleşmesini bekliyorsun ki?

Bir şeylerin mümkün olup olmadığını düşünüp durmak tüm insanlığı en çok yıpratan şey. Bir şeyin mümkün olup olmadığına karar vermek, bunu düşünmek ya da belirlemek senin işin değil. O Allah'ın bilgisinde. Senin işin gayreti ortaya koymak, eyleme geçmek, yapman gerekeni yapmak.

Şimdi sana iki soru sorsam hiç düşünmeden cevaplarsın. Desem ki: "Oturduğun yerden uçarak kalkabilir misin?" Vereceğin cevap "hayır" olacaktır. Peki "Oturduğun yerden ayaklarının üzerinde kalkabilir misin?" Vereceğin cevap "evet" olacak. Peki bu cevapları neye dayanarak verdin? Uçmaya hayır, yürümeye evet dedin. Çünkü bundan önce defalarca kalktın yürüdün ama hiç uçarak havalanmadın. Yani kendi tecrübelerine dayanarak neyin mümkün olup olamayacağına karar verdin. Başka bir deyişle daha önce, şimdiye kadar tecrübe etmediğin şeylerin gelecekte de gerçekleşemeyeceği kararını verdin.

Bu insanı küçümsemektir, insan ruhunu küçümsemektir, yaradılışı küçümsemektir.

Bugüne kadar gerçekleşmemiş bir şey yarın gerçekleşebilir. İnsanoğlu bunları gerçekleştirme kapasitesine sahip, bu imkanlara haiz bir yaratılışta. Neyin mümkün olup olmadığına karar vermek senin işin değil. Bu Allah'ın bilgisinde. Buna Allah karar verecek.

Sen sadece neyi gerçekten istediğine bak ve onun için çabanı ortaya koy. Eğer düşünce sürecin güçlü ve enerjik ise, eğer bu düşüncenin yoğunluğuna ve devamlılığına zarar verecek olumsuz düşünceler barındırmıyorsa, olumsuz düşüncelere takılmıyorsa gerçekleşecektir.

Günümüzde modern biliminde ispatladığı gibi tüm kainat bir titreşim ve enerji salınımından ibaret. Aynı şekilde düşünce de bir titreşim. Eğer güçlü bir düşünce oluşturur ve onu kainata bırakırsan bir gün gerçekleşmiş olarak sana geri dönecektir.

Genel olarak dini inançlarımızı olumsuz düşüncelerden arınmak için kullanma eğilimindeyiz. Fakat artık düşünme bağımlısı insanlar olarak ne kadar inançlı olduğumuzun bir önemi olmaksızın kuşku mutlaka kendini bir yerden gösteriyor. Zihinlerimiz yaradan karşımızda beliriverse dahi önce onun gerçekten yaradan olup olmadığını araştırıp, onu teste tabii tutup kanıtlar isteyecek şekilde çalışır hale geldi.

İşte zihinlerimiz bu denli kirlendiğinden dolayı elimizde kalan diğer alternatife yönelmek işe yarayabiliyor: Adanmak. Senin için önemli olan şeyi gerçekleştirmek için kendini ona adarsan, tekrar söylüyorum, düşünceni böylesine kesin ve net bir yöne kanalize edersen öylesine organize olur ki artık olur mu, olmaz mı düşünceleri olmaz ve engel kalmaz. Düşüncen serbestçe gerçekleştirmek istediğin yönde akmaya başlar. Ve bu bir kez başarıldığında isteğin gerçeğe dönüşecektir.

Senin için önemli olan şeyin tezahür edebilmesi için, öncelikli olarak istediğin şeyin zihninde gerçekleşmesi gerekir. "Şunun gerçekleşmesini istiyorum" gibi ortalama bir cümle ile ortaya çıkma lütfen. Çünkü sen de biliyorsun ki yaşamın boyunca istiyorum dediğin ama gerçekleştikten sonra hayır aslında şunu istiyorum, hayır aslında istediğim başka türlüydü dediğin bir çok tecrübe yaşadın.

Öncelikle isteğin ve dileğin konusunda tam bir netlik kazanmalısın. Tekrar ediyorum tam bir netlik. Öyle ki istediğini tarif ettiğinde dileği konusunda sana tek bir soru bile soramamalıyım. Onu senden duyduğumda ben de tam olarak neyi dilediğini anlayabilmeliyim.

İşte bu net niyete kendini adadıktan sonra bu yönde kesintisiz ve son derece kuvvetli bir

düşünce akışı başlatabilirsin. Bir kere dahi yönünü değiştirmeyen kesintisiz bir düşünce akışı... Bunu yapabilirsen mutlaka o düşünce fiziksel ortamında tezahür edecektir.

İnsan kendi kendisinin Dilek Ağacı olabilecek kapasiteye sahipken bu dünyanın bu denli kötü durumda olmasının sebebi nedir peki? Neden istediğimiz gibi bir Dünya oluşturamıyoruz? Çünkü ortada büyük bir karışıklık var. Cennete gitmeyi isterken Dünya'da yaşadığımızı unutur hale geldik. Cennete gitmeden önce neden Dünya'da yaratılmış olduğumuza dair pek bir fikrimiz kalmadı.

Tam da bu sebepten tüm güzel hasletleri Allah'a havale etmiş durumdayız. Allah yardım eder, Allah merhamet eder, Allah kavuşturur, Allah fukaranın yardımcısıdır, Allah kurtarır... Tüm bu güzel fiilleri insanoğlunun da yapabildiğini unuttuk sanki. Tüm fiillerin yaratıcısı Allah'tır ama insan insana merhametli davranabilir, hayvanlara merhametli davranabilir, tüm doğaya merhametli davranabilir. İnsanlar başka diğer iki insanın ayrılığının son bulması için çaba sarf edebilir. Bir insan fakir olan bir diğerine yardımcı olabilir, onun fakirliğine son verecek adımlar atabilir, zenginliğini paylaşabilir. Ama hastalıktan ama başka bir dertten bir insan bir insanı kurtarabilir.

Tüm bu iyi özelliklerin bize hediye edilmiş halde doğduğumuzu, tüm bunları yapabileceğimizi biliyoruz ama çıkarlarımıza kılıf olarak bütün güzel hasletleri cennete ihraç etmiş gibi davranıyoruz.

Ama anlaman gereken bir şey var: Eğer istediğin Dünya'yı oluşturmak istiyorsan, Yaradan'ı nerede gördüğüne dikkat et. Yaratılandan ancak Yaradan'a ulaşabilirsin. O hiçbir zaman, insanlık tarihinin hiçbir döneminde kullarını yüzüstü bırakmadı, hiçbir zaman kullarına zulmetmedi. Fakat burada O'nun yöntemini ve yönetim şeklini iyi anlamak gerekiyor.

Teslim olmuyor ve yönetimi tamamen O'na bırakmıyorsun. Tamamen O'na bırakmayı becerebilsen kusursuz ve mükemmel bir planın içinde olduğunu anlayabilecek ve tecrübe edebileceksin. Ama sen hayatın senin istediğin gibi olması konusunda ısrar ediyorsun.

Şöyle bir örnek düşünelim. Diyelim ki ben senin teknik direktörünüm ve sen de Futbol Milli Takımı'nın en önemli pozisyonunda oynayacak bir futbolcusun. Dünya Şampiyonası'na hazırlanıyoruz. Sana dört yıl boyunca bilmen gereken her şeyi öğrettim. Ve bu bilmen gerekenleri defalarca çok çeşitli yollarla tekrar tekrar öğrettim. Gün geldi ve Dünya Kupası Maçı için düdük çaldı. Top ayağına geldi fakat sen

hiçbir şey yapmadan bana bakıyorsun. Sana her şeyi ben öğrettim, tüm imkanlarını ben sağladım, ve seni gözlemliyorum. Ama ben sahanın dışındayım, sahada olan sensin.

Aynı bunun gibi, her şey Allah'tan ama burada, bu dünyada olan sensin. Çabayı ortaya koyacak, eyleme geçecek, yapılması gerekeni yapacak olan sensin. Allah kusursuz ve mükemmel bir yaratılış ile yarattı ama sahnede sen varsın, halife sensin. Ne istediğine karar verecek olan sensin. Nasıl yöneteceğine karar verecek olan sensin. Nasıl bir Dünya istiyorsun? Hangi koşullar içinde yaşamak istiyorsun. Senin dışındaki diğer insanların ve diğer tüm canlıların huzuru yerinde mi? Tüm bunlara dikkat etmesi gereken sensin.

Az önceki örnekten de anlaşılacağı gibi Allah işi kuluna gördürür. Tüm iyi hasletleri Allah'a emanet ettiğimizde tüm olumsuz neticelerin sorumlusunun da Allah olduğunu düşünür hale geldik.

Allah varsa neden savaş var? Senin yüzünden; sen barışı desteklemediğin için, sen silahlanmayı marifet sandığın için, sen daha fazlasını istemekten vazgeçmediğin için, sen çeşitli kisveler altında hep kendini haklı görmeyi hak sandığın için... Sen eza çekme diye eziyetler bitmiyor.

Allah varsa neden Afrika'da çocuklar açlıktan ölüyor? Senin yüzünden; sen şişmanlamaktan utanmadığın için, sen israf ettiğin için, sen gelirinin yüzde birini çantaya terliğe verirken o aç çocuklara göndermeyi akıl edemediğin için, sen güçsüzler ezilirken ayağa kalkmadığın için... Sen kıyam etmediğin için kıyametler kopuyor.

Allah varsa neden deprem var, neden fırtınalar var, neden kitlesel felaketler artıyor? Senin yüzünden; sen doğaya saygı göstermediğin için, sen çöp üretmekten vazgeçmediğin için, sen ağacı, hayvanı, çiçeği, böceği kendinden daha az canlı saydığın için, sen tabiata uyumlu davranmadığın için... Sen felah etmediğin için felaketler artıyor.

Çünkü halife olan sensin. Sahnede olan sensin.

Yaşamının bir çok döneminde "şu da olsun tamam, sonra çok mutlu olacağım, her şey çok güzel olacak" dediğin zamanlar oldu ama oraya ulaştığında pek de öyle olmadığını defalarca idrak ettin. Hep yenisi, yenisi ve daha yenisinin peşinde koşmaya devam ettin.

En önemlisi gerçekten ne istediğini bilmen. Ne istediğini bilmiyorsan o zaman bir şeyler istemenin ya da oluşturmanın zamanı gelmemiş demektir. Aslında insanların ne istediğine bakarsan, isteklerin temeline ve ortak paydasına

bakarsan ulaşacağımız nokta şudur: İnsanlar hoşnut olmak, memnun olmak istiyor.

Bu memnuniyet vücudumuzda olursa buna sağlık diyoruz. Zihnimizde olursa neşe ve huzur diyoruz. Duygularımızda olursa sevgi ve merhamet, enerjimizde olursa keyif ve sevinç diyoruz. İşte tüm insanlığın aradığı şey bu memnuniyet aslında. Ofiste de çalışırken de, ticaret içinde para peşinde koşarken de, kariyer yapmak için çabalarken de, aile kurarken de, meyhanede de, camide de hep aynı şeyi arıyor: memnuniyet.

Madem ki böyle istiyorsun, öyleyse bunun adını koyma ve bunun için kendini adama vaktin gelmedi mi? Kendini bu şekilde senin için kıymetli olan şeyler için adarsan zihnin organize olmaya başlayacak. Bir kez zihnin organize olunca, nasıl düşünüyorsan öyle de hissedeceğin için duyguların da organize olmaya başlayacak. Düşüncelerin ve duyguların organize olunca enerjin de aynı yönde akacak. Düşüncelerin, duyguların ve enerjin organize olduğunda bedenin de organize olacak. Bu dörtlü aynı yönde organize olduğunda düşündüğünü gerçekleştirme becerin olağanüstü olacak.

Yaratıcı olan Allah ama sahnede olan sensin bunu asla unutma. Hayatın doğasına bir bakar mısın? Bir muz yediğinde dört saat içinde o muz bir

bedene dönüşmüş olacak. Senin içinde hayat yaratan bir makine var, muzdan insan yapacak bilgi ve mucize, bu muazzam beceri senin içinde mevcut. Bu basit bir şey değil, bu olağanüstü bir şey ve bu senin içinde bilinçsizce oluyor. Bunu bilinçli olarak yapabiliyor olsaydın, muzu alıp bir insana çevirebilseydin sana da tanrı diyenler çok olacaktı. Ama Allah'ın ilmi dahilinde bu beceri senin içinde var. Evrim teorisi maymunu insana milyonlarca yıl içerisinde dönüştürebildi. Ama sen bir öğleden sonrasında muzdan insan yapabiliyorsun :). Çünkü yaratılışın kaynağı senin içinde hiç durmadan çalışıp durmakta.

Eğer bahsi geçen dört boyutu, sırasıyla; zihin, duygu, beden ve enerjiyi tek yönde kanalize edebilirsen yaratılışın kaynağı seninle birlikte demektir. Bu sayede oluşmasını istediğin şey çabasız olarak gerçekleşebilir. Bir defa bu şekilde organize olabilirsen artık bir karışıklıktan ibaret değilsin demektir. Sen bir Dilek Ağacı'sın ve istediğini oluşturma gücün var demektir.

İşte bu hale dönüşmek için bir çok teknik ve metod var. Yoga, meditasyon, tasavvuf ve zikir bunun için var. Çünkü bunlar ilahi olanı aramakla ilgili değil; ilahi olanı bilmek, onunla bağlantı kurmak ve ona varmakla ilgili, ilahi olmakla ilgili. Çünkü ilahi olarak adlandırdığın o kudret senden ayrı gayrı değil. Devamlı seninle beraber ve senin içinde atıp durmakta. Aksi takdirde bir parça

ekmek iki öğün arasında bir vücuda dönüşemezdi. Yani bir et ve kan birikintisi olmaktan içindeki yaratıcı kudrete, ilahi öze varmak için elinde bir çok ilim ve yöntem var. Hayatın kaynağı senin içinde mevcut ve buradaki tek sorun şu ki; senin o kaynak ile bir bağlantın bir rabıtan var mı, yok mu?

Bahsi geçen dört boyutu organize etmek senin o kaynağa olan bağlantını sağlayacak. Kendini bilen Rabb'ini bilir, unutma. Günümüzde modern bilim artan bir yoğunlukta artık bu yöntem ve yolları araştırıyor ve doğruluyor. Kuantum düşünce, sonsuz olasılıkları alanına bağlantı kurabilmek, yaratıcı özünle iletişime geçebilmek ve bir bedenden çok daha fazlası olduğumuzu kanıtlamak için her gün çok daha büyük ilerlemeler katediyor.

Örnek vermek gerekirse, bundan 100 yıl önce bir cep telefonunu elime alsam ve Dünya'nın diğer ucundaki biriyle görüntülü olarak konuşmaya başlasam veya size oralardan görüntüler paylaşsam, yüksek ihtimal ile bana peygamber diyecektin. Bunu 200 yıl önce yapsam sanırım tanrı olduğumu söyleyen de çok olurdu :). Ama bugün bu telefon çoluk çocuğun elinde bile var.

Cep telefonu diye bir cihaz gelişti çünkü insanların ve insanlığın zihni bunun gelişmesini istedi. 100 yıl önce kimse bunun mümkün

olabileceğini düşünemezdi ama bugün sıradan bir şey. Bugün algı alanımızda olmayan herhangi bir şey de yarın algı alanımıza girebilir ve böylece yeteneklerimiz daha da gelişir.

İlk iş zihinleri organize etmek. Duyguları düzenlemek, sonra da beden ve enerjiyi organize etmek. Bunlar gerçekleştiğinde içindeki, hayatı oluşturan ilahi özün ile, temel kaynak ile bağlantıya geçebileceksin. Ve o kaynağa olan rabıtanı sağladığında, o alana giriş yaptığında hayatını ve çevreni istediğin şekilde düzenleme gücün olacak, istediklerini gerçekleştirebilme, düşündüklerini tezahür ettirebilme gücün olacak.

Ve duam odur ki; Bir çok insan bunun farkına vardığında, içindeki ilahi öz ile bağlantı kurabildiğin de, birbirleri için ve birbirleri ile bu seviyede ve bilinçte çalışabildiğin de, iyilik ve hizmet etmek yegane eylem ve yegane gaye olacak, çevremizdeki tüm karışıklık ve bozukluklar yok olacak, insanlık ve Dünya bambaşka ama bambaşka bir yer olacak.

Hayatımız için seçtiğimiz faaliyetin niteliği ne olursa olsun, bu durumlarda lider olmak istiyorsak, ilk şey örnek olarak liderlik edebilmemizdir. Sözlerle, hile veya kurnazlıkla değil, "örnek olarak." İnsanları temelde yönlendirmek, insanları istediğin belirli bir yöne, belirli bir hedefe doğru götürme yeteneğin anlamına gelir. Bunun olması gerekiyorsa, onlara kendi kendilerine bu yönde ilerlemeleri için ilham verebilmelisin. İnsanlar ancak, yapmalarını istediğin şeyi yapmak için senden çok ilham aldıklarında, senin yapmayı düşündüğünden daha fazlasını yapacaklardır, ve o zaman onlara liderlik edebilirsin. Bir işi bitirmek için onları sürekli hizada tutman gerekiyorsa, lider olmak çok zor olacaktır.

İnsanları sürekli denetlemen ve yönetmen gerektiğinde onlara liderlik edemezsin. Yönettiğin ekip, fiziksel temasın ötesinde

büyüdüğünde, ilhamla onlara liderlik edemezsen, çok sayıda insanı yönetmek çok zor olacaktır. İnsanlara onlardan gerekeni yapmaları konusunda ilham vermek için, senin varoluş şeklin, insanların doğal olarak ayağa kalktığı ve yapılması gereken şeyleri yapmak istedikleri türden bir örnek olmalıdır. Ancak o zaman liderlik zahmetsiz bir süreç haline gelir.

Bence günün sözde liderleriyle ilgili en büyük sorun, gerçekten lider üretmiyor oluşumuz; biz sadece yöneticiler ve amirler üretiyoruz. Lider olarak çıkıyorlar ve hayatlarının her anında acı çekiyorlar. Küçük hırsları var; gezegenin bir parçasını istiyorlar. Bazı insanlar büyük bir parça ister, diğerleri küçük bir parça ister. Isırabileceklerinin boyutu artmaya devam eder, ama yine de küçük bir hırs çünkü bu sadece daha önce gördüklerinin abartılmasıdır. Görmediğin bir şeyi arzu edemezsin. Sadece gördüğün bir şeyi arzuluyorsundur - ister biraz abartılı olsun, ister aşırı abartılı olsun, bu sadece kim olduğuna bağlıdır.

Ancak liderlik, bir grup insanı, bir ulusu veya tüm dünyayı, mümkün olduğunu hayal etmedikleri bir yöne ve hedefe götürebilmekle ilgilidir. Eğer hayal edebilecekleri bir şeyse, sana ihtiyaçları yoktur zaten. Kendilerini hayal edemeyecekleri bir yere götürebilecek bir lidere ihtiyaçları var.

Bunun için bir liderin, diğer insanların göremediği bir şeyi görebildiğine dair derin bir anlayışa ihtiyacı var. Lider, bir nevi bir tahtta oturduğun anlamına gelir. Bir tahtta oturur ve diğerlerinden daha iyi görmezsen, alay konusu olursun. Yalnızca diğerlerinden daha iyi görüyorsan, doğal bir lidersin; aksi takdirde zoraki bir lidersin ve herkes sana acı verir ve sen de onlardan acı çekersin. Sonsuz bir sefalet süreci...

Yaptığın şeyin önemli olduğuna inanıyorsan, hayatındaki en önemli şey, kendin üzerinde çalışmak, algı becerilerini geliştirmek, başkalarının göremediğini görebilmek, ne yapmak istediğine dair bir kavrayışa sahip olmaktır.

Mutlu ya da mutsuz olmak aslında senin seçimin. İnsanlar mutsuz olmayı seçiyorlar çünkü mutsuz olduklarında bir şeyler alacaklarını düşünüyorlar.

Mutsuz olduğunda, ne alırsan al, ne önemi var? Mutluysan, hiçbir şey almasan da ne önemi var? Bu bir felsefe değil, bu senin gerçek doğan. Tabiatın gereği mutlu olmak istersin. Bu sana vermeye çalıştığım bir öğreti değil - "Mutlu ol, mutlu ol, mutlu ol :)" Böyle olmaz... Her yaratılmış mutlu olmak ister. Yaptığın her şey, gerçekleştirdiğin her eylem bir şekilde mutluluk aramaktır.

Örneğin, neden insanlara hizmet etmek isteyesin? İnsanlara hizmet etmek sana mutluluk verir; bu yüzden. Birisi güzel giysiler giymek ister; birisi çok para kazanmak ister, çünkü bu onlara mutluluk verir. Bu gezegende her insan ne yaparsa yapsın, ne yaptığı önemli değil, hayatını

birisine adasa bile, ona mutluluk verdiği için yapıyor. Mutluluk, hayatın temel amacıdır. Neden cennete gitmek istiyorsun? Çünkü cennete gidersen mutlu olacağını biliyorsun.

Yaptığın her şeyi yaptıktan sonra, eğer mutluluk olmuyorsa, bir yerlerde hayatın temelleri gözden kaçmış demektir. Çocukken çok mutluydun. Hiçbir şey yapmadan bile çok mutluydun. Sonra yol boyunca bir yerlerde, bunu kaybettin. Neden kaybettin? Çevrendeki birçok şeyle, bedeninle, zihninle derinden özdeşleştin. Zihnin olarak adlandırdığın şey aslında sadece çevrendeki sosyal durumlardan aldığın şeylerdir. Ne tür bir topluma maruz kaldığına bağlı olarak, edindiğin zihindir bu.

Şu anda zihnindeki her şey, dışarıdan aldığın bir şeydir. Bütün saçmalıklar seninle birlikte gelmedi; onu aldın ve onunla özdeşleştin. Onunla o kadar özdeşleştin ki, şimdi sana sefalet veriyor. İstediğin her türlü çöpü toplayabilirsin, her türlü sıkıntıyı çekmiş olabilirsin sorun değil. Onunla özdeşleşmediğin sürece sorun yok. Bu beden senin değil; onu dünyalık aldın. Ailenin sana verdiği küçücük bir bedenle doğdun. Ondan sonra bitkileri ve hayvanları yedin ve büyüdün. Onu dünyadan ödünç aldın; o senin değil. Bir süre kullanmalısın, bu yüzden tadını çıkar ve sonra gideceksin zaten. Ama onunla o kadar derinden özdeşleştin ki, bunun sen olduğunu

düşünüyorsun. Acı çekmene şaşmamalı :). Tüm bu sefaletin temeli, kendini gerçek olmayana yerleştirmiş olmandır. Olmadığın şeyle derin bir şekilde özdeşleşiyorsun çünkü.

Maneviyatın tüm süreci, yalnızca olmadığın şeyle özdeşleşmeyi ortadan kaldırmaktır. Gerçekte ne olduğunu bilmediğin zaman, onu arayabilir misin? Eğer ararsan, sadece hayal gücün çılgına döner. "Ben kimim?" diye düşünmeye başlarsan, herkesin sana verecek başka başka cevapları vardır. Bu sayede sonsuz şartlanmalar ve hayal gücü vahşileşiyor işte. Yapabileceğin tek şey, o olmadığını anlamak ve o bedeni gerçek olan için kullanmaya başlamaktır. Her şey sona erdiğinde kalacak bir şey var. İşte buna vardığında, ÖZüne vardığında bu dünyada seni mutsuz edecek bir neden olmadığını göreceksin.

Sağlıklı ve uzun vadeli, sevgi dolu ilişkiler kurmak için bir ilişki uzman olmana gerek yok.

Bir adam bir gün eve gelir ve ertesi gün karısının doğum günüdür. "Tatlım, doğum günün için ne istiyorsun? BMW, vizon ceket veya yat? " diye sorar. "Bunların hiçbirini istemiyorum " der kadın, "boşanmak istiyorum." O kadar pahalı bir şey düşünmüyordum demek istemiş yani :).

Pek çok insan boşanmayı kötü bir şey olarak görmüyor. Özgürlük fikirleri onları yalnızca daha derin bir karmaşaya sürüklüyor. Muhtemelen dünyanın başka hiçbir zamanında kadınlar, modern çağımızın kadınları kadar fiziksel özgürlüğe sahip değildi. Ama muhtemelen dünyanın başka hiçbir zamanında, kadınlar modern kadınlar kadar gergin ve tedirgin de değildi..

Bu özgürlük değil. Bu sadece iyi gitmeyen bir özgürlük fikridir. Bu kesinlikle kadınların sömürüldüğü zalim günlere geri dönmemiz gerektiği anlamına da gelmez tabii ki. Sadece daha olgun bir özgürlük fikrine sahip olmak daha işe yarayacak bir şey diye düşünüyorum. Bir fikir, ancak işe yaradığında ve sonuç ürettiğinde faydalıdır. İnsanları kırıyorsa ve nüfusun yarısı antidepresan kullanıyorsa, kesinlikle işe yaramıyor demektir. Ne kadar eğitimli ve entelektüel olduğunu düşündüğün önemli değil, duygular hala kim olduğunun en güçlü boyutu. Duygular ortaya çıktığında, içindeki en güçlü şey olurlar. Düşüncelerin o kadar güçlü değil. Hoş duygular o kadar güçlü olmasa bile, en azından öfke, korku ve endişe öyledir.

Duygusuzsan, şimdi söylediklerimi görmezden gelebilirsin. Ama duygu hayatının önemli bir parçası olduğunda ve bunu görmezden gelirsen, sadece acı çekersin. İster bir yerde çalış, ister kendi işini yap ya da zengin bir adamla evlen, bir şekilde fiziksel olarak hayatta kalmanızı sağlamanın bir yolunu buluyorsun. Ancak fiziksel olarak hayatta kalma çok iyi gerçekleşiyor olsa bile, iyi beslendiysen ve iyi bakıldıysan, diyelim ki bir BMW, bir vizon ceketin ve bir yatın varsa bile, yine de duyguların ayaklar altına alınmışsa, orada kalamazsın . Sadece finansal güvenlik için çalışmak önemli değil, aynı zamanda toplum duygusal güvenlik için de

çalışmalıdır. Şu anda toplumlarda bu eksik, sadece kadınlar için değil, erkekler için bile. Toplumların ekonomik olarak çökmesinin bir nedeni de bu, çünkü duygusal güvenlik yok.

Bunun ana nedenleri, baş etmek için yeterince yaşlı olmadıkları şeylerle uğraşırken, 12 veya 13 yaşlarından itibaren bireylerin yaşadıkları duygusal karışıklıklardır. Sonuç olarak, hiç kimsenin duygusal güvenliği yok. Bugün birisi seni sevdiğini iddia ediyorsa; yarın sabah başka biriyle gidebiliyor. Hem erkeklerde hem de kadınlarda bu korku, hiçbir şey yapmaya odaklanmalarına izin vermiyor.

Duygusal güvenlik, herhangi bir insan ve herhangi bir toplumun gelişmesi için son derece önemli bir unsurdur. Maalesef çocukça bir özgürlük kavramı nedeniyle bu duygusal güvenliği kaybettik. Bu şekilde, insanları birçok şeyden mahrum bırakıyoruz. Nüfus her halükarda büyümeye devam edecek ve bir şeyler yapacak kadar güçlü olan bir yüzdesi olacak, ancak çoğunluk istikrarsız hale gelecek. Her zaman yanlış bir şey yapmaları durumunda ne olacağından korkacaklar. Diyelim ki bu hafta sonu bir tatile gitmen gerekiyordu, ama yapamadın çünkü yapacak bir işin vardı. Pazartesi sabahı boşanma bildirimi alabilirsin. Çünkü duyguları tamamen çıldırdığında hiçbir erkek ya da kadın gerçekten üretken olamaz.

Bu her evde doğru olmayabilir, ancak büyük ölçekte oluyor. Bu günümüzde artık bireysel değil sosyal bir sorundur. Bu tür sorunlar her toplumda birkaç kişi için mevcuttur, ancak bu büyük bir sosyal sorun haline geldiğinde, birçok insan benzer sorunlarla karşı karşıya kaldığında, duygusal yaşamlarını nasıl güçlendireceğimizi çözmemiz gerekir. Bu olmadan insanlar üretken bir hayat süremezler.

Bir bağlılık kültürünün geri getirilmesi çok önemli. Bu olmadan, bunu büyük bir ulus haline dönüştüremezsin çünkü duyguları tamamen şaştığında hiçbir birey gerçekten üretken olamaz. İnsanın hayatta güzel bir şekilde işlev görmesi için belirli bir duygusal tatmin hissine ihtiyacı vardır. Aksi takdirde yapamaz. Bu gibi şeyleri aşmadıkça artık hiçbir şeyin faydası olmaz. Tam tersine birisi hayatında o yere ulaştıysa, geri kalan hiçbir şeyin önemi yoktur.

İnsanların duygusal güvenlikleri olmalı. Şu anda, sahip oldukları tüm özgürlüklere rağmen, insanlar iyi bir hayat yaşamıyorlar. Umutsuz hayatlar sürüyorlar. Özgürlük adına, tüm dur işaretlerini kaldırdık ve insanlar hayatlarını böyle yaşıyorlar. Herkes bir yere gidiyor, ama kimse nereye gittiklerini bilmiyor, tek şey özgür olmaları. Özgürlük adına, yolunda gitmeni sağlayan tüm yapıları kaybetmemelisin.

Büyük patlamayı hepimiz biliyoruz. Big bang, ardından hidrojen atomları, yıldızlar, galaksiler, sönen yıldızlar, patlayan yıldızlar, çarpışmalar, gezegenler, galaksiler... Devam ede gelen bir kaos. Kozmos devinimini hiç kaybetmeden genişlemeye devam ediyor. Dolayısı ile bizler bireysel varlıklar değiliz.

Tüm atomlarımıza kadar bu kozmosun ve en çok da bu gezegenin ürünüyüz. Gözümüzdeki bir atom başka bir yıldızdan küçük parmağımızdaki bir atom ise başka bir yıldızdan geliyor. Tüm kozmos ile bağlantılı ve uyumlu olmamızın yanı sıra tabii ki fiziksel hammaddemizin ve karışımımızın temeli olan bu gezegen ile de bir senkron halinde olmamız çok doğal.

İşte bu senkronun en gizemli vakitlerinin birinden bahsetmek istiyorum. Gece 03:00 ile başlayan vakitten bahsetmek istiyorum. Bu

vakitte olağanüstü bir şeyler olur. Akış, enerji ve bereket hat safhadadır. Buna "Brahma Muhurta" denir. Aslen matematiksel olarak 33 derece enlem ilgili olmakla birlikte kelime olarak "Yaradan'ın Saati" anlamına gelir.

Amerika Birleşik Devletleri'nde, Tennessee'de bir ağustos böceği türü var. On yedi yılda bir uyanıyorlar. Herhangi bir çalar saat ya da dijital alarm kullanma yetenekleri yok :). Peki bu nasıl oluyor? Çünkü doğa ile, bu gezegen ile senkronize haldeler, tamamen uyumlular.

Bizler doğa ile senkronizasyonumuzu kaybettik ve artık bunun doğal olduğunu sanır hale geldik. Bu ağustos böcekleri gibi olabilir misin? On yedi yıl uyuyorlar. On yedi yılın geçtiğini biliyor, uyanıyor, besleniyor, ürüyor ve tekrar uyuyorlar. Bir on yedi yıl sonra bir daha...

İnsanlığın çektiği birçok acı ve sorun, özünden yaratıldığımız ve bizim kim olduğumuzu belirleyen bu olağanüstülüklerle, bu güçler ile olan bağımızı, eş zamanlılığımızı kaybettiğimiz içindir. Yaşam ile olan ritmimizi kaybetmiş durumdayız.

Eğer yaşam ile ritmin varsa, doğru ya da yakın bir senkronizasyonda isen, nerede olursan ol, derin uykuda dahi olsan, gece 03:00'den sonra bir şekilde uyanacaksın, uyandırılacaksın. Bu hayat

ile, evren ile, sistem ile senkronize olduğun anlamına gelir.

Gece 23:00 ile 03:00 arasında tüm hormonal sistemin ile birlikte epifiz bezin de en aktif dönemini tamamlamış olacak. Bedenin enerjik olmak ile birlikte, melatonin, serotonin, dmt hormonların en yüksek seviyede uyanmış olacaksın. Evrenin de enerji akışı olarak en uygun olduğu tam bu saatlerde ne yapmak istiyorsan onu yap. İçinde ne varsa, sana ilham olan ne varsa onu yap.

Meditasyon yapmak istiyorsan meditasyon yap, gece namazı kılmak istiyorsan gece namazı kıl, yoga yapmak istiyorsan yoga yap, zikir çekmek istiyorsan zikrini çek, tefekkür etmek istiyorsan tefekkür et, yazmak istiyorsan yaz, okumak istiyorsan oku. Sana ilham olan her ne ise, her ne yaparsan yap en büyük verimi, gayretinin en kaliteli meyvesini toplayacaksın.

Uyumlu isen zamanı bir şekilde bilirsin. Doğru zamanda yatarsan alarmı ayarlamak zorunda kalmazsın. Bilirsin çünkü bedenin farklı bir şekilde davranır. Öyle ya da böyle bir şekilde seni uyandırır. İşte bu vakitte, Yaradan'ın Saati'nde içinden gelen ne ise onu yap. Ve bereketin tadını çıkar. Çabana on katılacak, gayretin on ile çarpılacak ve en büyük meyveyi toplayacaksın.

Bu bilinç seviyen yüksek, frekansın yüksek, ilham kanalların açıksa geçerli olacak bir durumdur. Ama uyanamayanlar için başlangıç reçetesi de mevcut, üzülme. Brahma Muhurta'nın benzeri diğer vakitlerde çalışmalarına devam et, bunlara devam edersen bir gün gece uyandırılacaksın.

Bu vakitler güneş doğduktan sonra 45 dakika, güneş tepeye gelmeden önceki 45 dakika, güneş batmadan önceki 45 dakika ve tam gece yarısından sonraki 45 dakikadır. Bu vakitlerde günün özel ve kutsanmış döngüleridir. Gece uyandırılana kadar bu vakitleri değerlendir.

Hazır olunca uyandırılacaksın.

Hayatta, neden başkaları tarafından yargılanmak konusunda bu kadar endişeliyiz? Ve bunun mutlu olma yolumuza girmesine nasıl engel oluruz?

Bana bakarsan, ben her zaman sarhoşum. Hiçbir uyuşturucu maddeye asla dokunmadım bile ama her zaman sarhoşum. Beni istediğin gibi yargılayabilirsin. Çünkü öyle bir şey ki, yargılama kabiliyetimi hiç kaybetmeyecek derecede sarhoşum.

Ve aynı zamanda, beni ne kadar yargılarsan yargıla bu beni kesinlikle etkilemez. Çünkü tamamen uçmuş haldeyim.

Bunu söyleyerek şuna dikkat çekmek istedim: Dünyada alkol ve uyuşturucu tüketimi ve pazarı neden sürekli büyüyor? Çünkü cennet inanışı çöküyor.

Evet... Sadece üç dört hafta önce Bangalore'daydım. Benimle birlikte iki günlük bir programa katılan yaklaşık 8.000'den fazla insan vardı. Sadece öylesine sordum: "Kaçınız cennete gideceğine inanıyor?" Sadece beş kişi el kaldırdı. Sonra tekrar sordum: "Hepiniz cehennemlik misiniz?" El kaldırmadılar. Hem cennet hem de cehennem inancı insanların zihninde çöküyor.

İnsanlık tarihinde ilk kez insanlar kendileri için düşünebiliyor. Eskiden bir rahip, bir molla ya da bir kitap seni düşünürdü. İlk defa pek çok insan kendileri için düşünebiliyor. Doğru mu düşünüyorlar, yanlış mı düşünüyorlar, bununla ilgili birçok sorun var. Ha doğru, ha yanlış... Ama düşünüyorlar.

Yine de tüm bir nesil bundan uzaklaşmış değil. Bir koru ve bir ümit hala var. "Yok öyle şey, cennet ya da cehennem yok" diyemiyorlar. Ama yine de burada kendilerine bir cennet kurmakla daha fazla meşguller. Ama doğal olarak bunu, burada başaramadıklarında kimyasallara yöneliyorlar.

Diyelim ki, şu anda gezegendeki en varlıklı ulus ABD. ABD'de nüfusun yüzde yetmişi reçeteli ilaç kullanıyor. yüzde otuzu ise, elbette arka sokaklardan satın alıyorlar. Bu bahsettiğim en zengin ulus. Yani, açıkçası refah pek de işe yaramıyor.

Sağlıklı olmak için kimyasallara ihtiyacınız var, neşeli olmak için kimyasallara ihtiyacınız var, huzurlu olmak için kimyasallara ihtiyacınız var. Bir de şey var, elbette... Ecstasy var...

Meseleye ahlaki açıdan bakmıyorum. Eğer nüfusun yüzde doksanı kimyasallar üzerindeyse, inan bana, ürettiğimiz bir sonraki nesil, bizden çok daha az bir nesil olacak demektir. Gelecek nesli kendimizden daha az önemseyerek insanlığa karşı büyük bir suç işledik. Çünkü gelecek neslin bizden an azından bir adım olması gerekir. Aksi takdirde kaybederiz. Aslında bizden daha az bir nesil ürettiğimizde tüm uygarlık sürecini kaybederiz. Bu yüzden, bireysel olarak insanlara nasıl basit bir biçimde, oturdukları yerde mutluluk duyacaklarını öğretmedikçe, hızla buna doğru gidiyoruz.

Şimdi sadece bana bak. Yeterince bilinçli miyim? Yeterince uyanık mıyım? Yeterince net miyim? Evet... yargınızı kaybetmeden, farkındalığınızı kaybetmeden, zekanızı kaybetmeden kendinizi sarhoş edebilmenin bir yolu olsaydı... Bu harika bir şey değil mi?

Alkol ile zehirlenmek de harikadır, ama soru şu ki; yargınızı alır, zekanızı alır ve seni aciz kılar. Sorun tam da burada, değil mi?

Bunu her istediğin kişiye sorabilirsin, doğrulayacaktır: Şu bedenin evrendeki en büyük kimyasal fabrika. En azından bildiğimiz evrende, değil mi? Tek bir sorun var, berbat bir yöneticisin.

Onu nasıl yöneteceğini bilseydin, benim gibi olurdun: her zaman mutlu. Herkes istediğini söyleyebilir, herkes istediğini yapabilir, sorun yok. Kimseye bu ayrıcalığı vermedim tabii ki :).

Şimdi... biri seni mutlu edebilir, biri seni mutsuz da edebilir ve birileri seni sefil bile edebilir. Eğer şu anda başkalarının düşüncelerinin bir sonucuysan, nereye gidersen git, herkes seni mahvedebilir.

Dışarı çıktın ve biri sana "Gördüğüm en harika insansın" dedi. Sen de öyle mutlu oldun ki bulutların üzerinde yürüyorsun. O bulutun üzerinde eve kadar geldin ve evdeki insanlar sana gerçekte kim olduğunu söyleyiverdi. Ve... bulur paramparça oldu.

Herkesi dinliyorsun çünkü "yanlış bir şeyler yapıyor olabilirsin", böyle düşünüyorsun. Her an, herkesi dinliyorsun çünkü her an yanlış bir şeyler yapıyor olabilirsin.

İşte bunu düzeltmelisin.

Öncelikle söze şu bağlam ile başlamak istiyorum: Bir şeyi yapabilme kabiliyetine veya imkanına sahip olmak, o şeyi yapmanın doğruluğunu ya da gerekliliğini sağlamaz. Evet, bugün biraz daha toplumsal bir konu üzerinde konuşalım istiyorum. Bir önceki nesle göre şimdiki gençler ilişkilerini daha göz önünde, daha serbest yaşama eğilimindeler. Bu konudaki anlayışa bir göz atalım beraber.

Kimin kimi öptüğü bizi ilgilendirmez tabii ki, ama benim dikkat çekmek istediğim nokta daha derinlerdeki sebepler. Ne yazık ki, öyle bir noktaya gelindi ki, bir ilişki dendiğinde ille de bunun fiziksel ve biyolojik etkileşimler ile olması gerektiğine inanılıyor.

Tamam biyoloji bizim bir parçamız, parçamız ama diğer canlılar ile kıyasladığımızda onların ilişkilerinde sadece biyolojiyi görürken, bizim

ilişkilerimizin sadece bir bölümünü oluşturuyor. Bizim ilişkilerimizde çok daha başka boyutlarımız da var. Zekamız var, duygularımız var, bilincimiz var. Biyoloji ise aynı bunlar gibi bir parçamız, ilişkilerimiz sadece biyolojimizden ibaret değil.

İki solucan ilişkimiz var deseler ve onları sarmaş dolaş halde görürsem bunu çok rahat anlayabilirim. Olabilecek budur zaten derim, yadırgamam. Ama iki insan, bizim ilişkimiz var derse; bu arkadaşlık da olabilir, akrabalık da olabilir, ortaklık da olabilir, abi-kardeş, anne-evlat, baba-kız da olabilir. Ve pek tabii ki aşk da olabilir.

İlişki kelimesini sadece biyolojik bazda kullanıyor olmak, bilinçsizce de olsa, internet nedeniyle de olabilir. Bütün dünya ABD'nin yazı tahtası durumuna dönüştüğü için ilişki denince cinsel bir anlamın, seksüel bir yaklaşımın olması zorunlu gibi durmaya başladı.

Peki neden? Diğer tüm meziyetlerimizi kaybettik mi? Kimse bir diğerinin abisi, akıl hocası, sıkı dostu, değer verdiği ya da kıymetlisi olamıyor mu artık? Birisinin bir yerlerini okşamadan ilişki kuramıyor muyuz? Bunları söylerken cinselliği göz ardı ediyor ya da yok sayıyor değilim. O şekilde iptal edebileceğin bir şey değil ama baskın olan cinsellik değil. Diğer canlılar için evet,

cinsellik bir ilişkinin baskın yönü olabilir ama bizim, insan türü olarak bizim baskın özelliğimiz çükümüz kukumuz değil :).

İnsan türü olarak baskın yönümüz zekamız. Sonrasında duygularımız ve bilincimiz. Ve bunlar çok büyük şeyler. Gençlerimiz ise zekaları hormonları tarafından istila edilmiş gibi davranabiliyorlar... 10 yaşındaki halini hatırlayabiliyor musun? Yine çevrende bir sürü insan, bir çok tanıdık tanımadık yüz vardı ama herkse sana normal görünüyordu değil mi? Birbirinden pek farkları yok gibi. Hepsi hoştu, iyiydi, güzeldi. Sonra 14 - 15 yaşlarına geldiğinde bir şeyler değişti :). Bazı küçük kütleler tek başlarına birer dünya ifade eder oldular. Ama seni temin ederim ki bir süre sonra , biraz daha bekleyebilirsen ki hormonlar azalsın, yine herkesin çok normal insanlar olduğunu göreceksin.

Bu bir yanlış veya doğru meselesi değil ya da ahlaki bir mesele de değil. Bu bir öncelik meselesi. Bu senin bedeninin dürtülerine nasıl bir öncelik tanıdığınla ilgili. Bu sabah bir adam gördüm. Kaldırımda durmuş, caddeye çişini yapıyordu. Evet, ana caddeye... Bunda bir problem yok değil mi? Öyle rahat hissediyorsa, yapsın. Ne sorun var ki? Hani, nasıl özgür olduğunu, nasıl kendini rahat hissediyorsan öyle davranmaya hakkın olduğunu düşünüyorsun ya!

O da buna hakkı olduğunu düşünüyorsa, yapabilir değil mi? Ne var ki, o da bunu kendinde hak görüyor? Kediler yapıyor, köpekler de yapıyor. Doğal olmak lazım ya! O da yapabilir pek tabii ki. "İnsan olarak biraz farkımızı koymamız gerekir" diye düşünüyorsun sanırım. Ben de tam bu farkındalıktan bahsetmeye çalışıyorum.

Bizim ilişkilerimizin bir kutsallığı var. Eğer bu mukaddesi koruyup gözetmezsen bir süre sonra mutlaka bayağı bir şey olup çıkacaktır. Bunu görmek büyük bir öngörü meziyetidir ve emin ol ahlakçılık ya da dar görüşlülük değildir. Ve emin olabilirsin ki bu mukaddese sahip çıkmazsan bir zaman geldiğinde muhakkak pişman olacaksın. Modern ilişkilerde karşılaştığımız fakat eskilerde hiç örneğini görmediğimiz büyük acıları gözlemlersen haklı olduğumu anlayacaksın.

Hayatını duyarlı olarak yönetmelisin. Öylesine ki bu iyileştirmelerin tüm hayatın süresince etki etmeyi sürdürmeli. Bugün uçuk kaçık bir şey yapmak isteyebilirsin ama ileride bir vakitte bunun faturasını ödeyebilme cesaretinde olmalı.

Bu senin hayatın ve bunda nasıl davranacağına sen karar vermelisin. Ne kadar zeka? Ne kadar duygu? ne kadar bilinç? Ne kadar vücut? Oran ne olacak? Baskın olan hangisi olacak? Tüm bunlara sen karar vermeli ve buna göre, bunların doğrultusunda hayatına sen karar vermeli, sen

yön vermelisin.

"Seven sevdiğine sevdiğini göstersin."

Sevmeyenlerin görmesine gerek yok :)

Hepimizi sağlıklı olmak isteriz değil mi? Evet, her birimiz bu konuda istekliyiz. Ama sağlık hakkında ne kadarını biliyoruz ve bu bildiklerimizin ne kadarı doğru acaba?

Mesele şu ki, Biz bu bedeni içeriden yarattık. Yani bu bedenin tüm üreticileri içeride. Diyelim ki bir tamirat işin var, herhangi bir aracında, aletinde aksaklık ve bir sorun var. Haydi araba olsun, böyle anlatınca çok daha kolay anlaşılıyor.

Araban arızalandı ve onarılması gerekiyor. Yetkili üretici ile mi iletişim kurmak istersin yoksa yerel bir sanayi tamircisine mi gitmek istersin? Eğer imkan ve erişimin varsa üreticiye gitmek isteyeceksin. İmkanların kısıtlı ya da erişimin yoksa, o zaman sanayideki tamirciye gidersin.

Doğruya doğru; eğer tıp bilimi olmasaydı şimdiye kadar iki kişiden biri çoktan ölmüş

olacaktı. Ya sen ya da ben olmayacaktık muhtemelen. Evet... Çünkü 1947 yılında bir kızılderilinin ortalama yaşam süresi 28 yıldı. Bugün ise 64...

Görüldüğü gibi tıp bilimi önemli bir faktör. Bu yüzden tıp bilimini küçümseyecek ya da tıp bilimi ile dalga geçecek değilim. Çok önemli ve son yüzyılda elde edilen ilerleme olağanüstü.

Konu şu aslında: Eğer bu bedenin yaratıcı kaynağına erişimin olsaydı, kesinlikle vücudunda ürettiğin her sorunun üstesinden gelinebilirdi.

İki çeşit rahatsızlık türü var: Bulaşıcı ve kronik. Başka bir organizmanın dışarıdan bedeni istila etmesiyle bulaşıcı rahatsızlıklar oluşuyor. Hemen doktora gitmelisin, meditasyon yapmaya çalışma lütfen :).

Ama gezegenimizdeki hastalıkların yüzde yetmişi kendi kendimize yarattığımız rahatsızlıklar. Biz yaptık diyorum çünkü içimizde üretildi. Dolayısı ile içimizde üretileni kolayca içimizden düzeltebiliriz.

Dışarıdan bir etken varsa yardımı da dışarıdan almalısın. Yani bir organizma, virüs, bakteri, mikrop ile savaşıyorsan; dışarıdan sana gelen bir saldırı varsa o zaman ilaca ihtiyacın var demektir.

Çünkü senden değil, senin içinden değil. O dışarının içerisinden geldi dolayısı ile dışarıdan alarak, hastalığı üreten taraftan çözmelisin.

Ama bu gibi rahatsızlıkların dışında geri kalan yüzde yetmişlik kısmı sen kendi içinden üretiyorsun ve dolayısı ile çözümü de senin içinde.

Bir düşün lütfen: Bedenin neden sana karşı çalışsın? Orijinal yapısında bu beden temel olarak sağlık için programlanmıştır. Bedenindeki her bir hücre sağlıklı olmak için programlanmıştır. Ne den sana karşı dönsün ki? Çünkü bir yerlerde onu mutlu etmiyorsun demek ki.

Basit bir biçimde anlatmak gerekirse, bedenindeki her unsur senin öz ailen gibidir. Kendi ailen neden sana cephe alır? Sende memnun olmadıkları bir şey olmalı değil mi? Seni çok iyi tanıyorlar ve yaptığın bir şeyden hiç mi hiç memnun değiller.

Aynı şekilde bedenindeki bazı hücreler, vücudunun bazı bölümleri bir nedenden ötürü seninle mutlu değil demek ki. Biraz daha dikkat etmelisin. Bedenindeki her şey içeriden yaratıldı ve dikkat edersen aynı şekilde içeriden düzeltmenin yolunu bulabilirsin.

Ve bu bir mucize değildir. Bunun mucize

olmadığını anlaman önemli. Çünkü mucize kavramı seni olasılıklardan ve çözümden uzaklaştırabilir. Mesela, elektrik ve lambanın ne olduğunu hiç bilmediğini varsayalım. Senin bulunduğun odaya gelsem ve duvarın üzerinde bir noktaya dokunsam ve bütün oda birden aydınlansa buna mucize dersin değil mi? Neden? Çünkü mucize, henüz anlamadığın, kavrayamadığın şeye verdiğin isimdir.

Mantıksal algına uymayan şeye mucize denir. Mantıksal algın gelişir ve anlayışın artarsa dün mucize dediğin şey bugün sıradan bir şey haline gelebilir. Bu sebeple bedenine dikkatini daha çok vermelisin. onu çok daha yakından tanımalısın. Onu anladıkça ve öğrendikçe kendinin şifacısı ve tüm içeriden gelen sorunların için profesyonel bir çözüm üretici olabilirsin.

Sürekli kafaları kurcalayan bir konuyu açıklığa kavuşturmak istiyorum: Bu spirituel meselelerin amacı nedir? Bunları nasıl uygulayacağız? Daha anlaşılır bir tabirle: "E, n'apcaz yani?"

Mistisizm aslında adı üstünde bir gizemdir. Tam da bu sebepten bir amacı yoktur. gaye keşfetmektir, bilinmeyeni, bilmediğimizi keşfetmek. Bu bağlamda baktığında aslında bir sonu da yoktur. Yaradan'ın hiçbir şeyinde bir son olmadığı için keşif de hiçbir zaman bitmez.

Bir amaç yok yani. Ve bu insan zekasının doğasına çok da uygundur. Eğer ki günlük korku ve endişelerinin hepsinden kurtulmuş olsan bile, yine de bu kainattaki her şeyi bilmek isteyeceksin.

Şu anda günlük saçmalıklar seni çok fazla meşgul ediyor. Fatura, maaş, taksit, eğitim, seyahat, iş,

kariyer, ekonomi, haberler, akrabalar, meşgul, meşgul, meşgul... İşte bunların her biri de ayrı ayrı kaygılar aslında. Ama bunların hiçbirini düşünmeni gerektirmeyecek imkanların olsa bile, yine de merak edecektin. Hem de her şeyi.

İşte mistisizm bunları aramak, ama sana günlük hayatta bir fayda sağlamıyor. Sadece pür-ü pak bir bilim... Buluyorsun, sonra yeni sorular, sonra tekrar buluyorsun, sonra tekrar yeni sorular. Tamam... Bulduk, bildik... ama uygulama alanı yok. Sokağa çıkıp bu mistisizmi nasıl kullanabilirim diye soruyorsun ya: Öyle bir şey yok :).

Ve sen alışık olduğun şekilde istiyorsun ki paket servis. "Ban bir şey söyle de yapayım, ne yapayım?" :). İşte burada spirituelist yaklaşım imdadımıza yetişiyor :). E, modern hayatın içindeyiz ve çok güzel alıştırıldık. her şeyin bir paket servisi olmalı değil mi? Sana bir paket önereceğim ama öteki tarafa giderken neyi paketleyip götürebileceksin, onu da ayrıca merak ediyorum :).

İşte tarifin: Gece yattıktan sonra, uyumadan 15 dakika şunu hatırla, hatırlat kendine: "Ben bu beden değilim... ben bu zihin değilim." Uzan ve kendine hatırlat. Bu beden, bu ceset hakiki sen değil.

Yaklaşık olarak 60 yıl boyunca yaşadığını varsayalım. Bu altmış yılda ortalama olarak 1500 Ton gıda tüketmiş olacaksın. Bu cesedin sen olduğunu düşünüyorsun ya, hiç değil işte. 1500 ton, bir buçuk milyon kilo gıda o bedene giriyor çıkıyor, giriyor çıkıyor... Ve dolayısı ile o ben zannettiğin beden hiçbir zaman aynı kalmıyor, sürekli değişiyor. Bir şeyler alıyorsun içeriye, eskileri terk edip çıkarıyorsun. O 1500 ton yükü sırtında taşımıyor, biriktirmiyorsun farkındaysan. Beden aynı beden gibi ama değil işte. Ama sen aynı sen isen demek ki bu beden olma ihtimalin yok.

Demek ki beden dediğimiz bir semirme, bir öğütme mekanizması. Her an değişip durmakta. Sen bu beden değilsin. Aynı şekilde düşündüklerin de değişip durmakta, onlar da biriktirip saklayabildiğin, bir yerde depolayabildiğin bir yük değil. Sen bu zihin de değilsin. Şu anda her ikisi de kullanman için sana ait belki, ama sen değiller.

İşte bu iki farkındalığı nefesin ile birleştirmeni istiyorum. Nefes alış verişin ile bu iki cümle arasında bir bağlantı kur. Nefes alırken: "Ben bu beden değilim." Ve sonra nefes verirken: "ben bu zihin de değilim." Uykuya dalana kadar bu şekilde devam et.

Burası çok önemli. Bilindiği üzere uykuya

dalıştan önceki son dakikalar ve uyandıktan sonraki ilk dakikalar beyninin teta seviyesinde olduğu ve bilinçaltını şekillendirebileceğin en önemli dakikalar. İnsanların neredeyse hemen hepsi, hepsi diyemesek bile %99'u uykuya nasıl geçiş yaptığını bilmiyor bile. Öyle dalıp gidiyorlar. Ama uyku ile uyanıklık arasındaki o belki de günün en önemli anın nasıl geçtiğine dikkatini veren kimse yok.

Bu dediğimi yaparsan, bu farkındalığı kaybetmeden uykuya dalarsan inanılmaz şeyler olacak. Uyku limitin düşecek. 8 saatini uykuda harcamak zorunda kalmayacaksın, düzenli olarak bunu yaptığında, kısa bir süre içinde 3 ila 4 saat içinde dinlenmiş olarak uyanacaksın. Ve kesintisiz, aralıksız, dümdüz bir uyku çekeceksin.

Bunu yaptığında ve her gece devam ettiğinde ayık halde uykuya geçeceksin. Bilinçaltın seni günlük kaygılarının esiri halinde gece rahatsız edemeyecek. çünkü sen ona dersini öğretmiş olarak, gece ödevini vermiş olarak uykuya dalacaksın. Böylece hem uykunda hem de günlük hayatında olağanüstü değişiklikler seni bekliyor olacak.

Allah rahatlık versin... :)

Öfkeni kontrol etmek istiyorsan öncelikle dikkat etmen gerekenin ne olduğunu iyi belirlemen gerekiyor.

Araba sürdüğünü varsayalım. Aracını sürerken dikkat etmen gereken şeyler bellidir; refüjler, yol ayrımları, tabelalar, çevrendeki diğer araçlar ve kötü sürücüler... Değil mi? Karşıdan karşıya geçen yayalar, yaşlılar ve belki sarhoşlar :)... Dikkat etmen ve önlem alman gereken bunlar.

Gökyüzündeki aya dikkat etmen gerekmiyor mesela. Aya karşı bir önlem almak durumunda değilsin. Neden? Çünkü ay yol üzerinde değil, gökyüzünde.

Aynı bunun gibi düşünmemiz gerekirse: Şu anda öfkeli misin? Hayır! Dolayısı ile olmayan bir şeyi engellemene de gerek yok. Mesele senin öfkenin varlığına inanmış olmandan kaynaklanıyor.

Öfke var olan bir şey değil. Yani eline alıp da bana göstereceğin, ağırlığını tartabileceğin, rengini söyleyebileceğin bir şey değil. Öfke diye var olan bir şey yok ortada. Öfkelenen "sen" varsın.

Öfkeyi karşına alıp konuşamazsın. Gel şuraya otur diyebileceğin ya da karşına alıp tartışıp kavga edebileceğin bir varlık yok ortada. Öfkelenen "sen" varsın.

Öfkelenmekten hoşlanıyor musun, hoşlanmıyor musun? Hoş olmayan bir durum değil mi? Özellikle diğerleri, çevrendekiler için hoş olmadığı kesin. Senin için de ayrıca kötü bir hal.

Öfkelendiğinde vücudunu nasıl zehirlediğin, nasıl toksik bir hale girdiğini bilim ve tıp birçok kanıt ile ispatlayabiliyor artık. Kimyasal testler ve hormon seviyelerindeki değişiklikler bunu çok kolay biçimde gösterebiliyor günümüzde.

İnsan neden kendini zehirlemek ister? Pek aklı başında bir durum değil bu. Neden kendini zehirliyor, neden kendine bu hoş olmayan hali yaşatıyorsun. Çünkü zihnin senin komutlarını dinlemiyor değil mi? Sana kulak asmıyor.

Çünkü eğer sana sorulsaydı, bir tercih şansı verilseydi, sen öfkelenmek yerine seni mest edecek, keyiflendirecek çok daha güzel bir ruh

hali oluşturmak isterdin. Tercihini öfkeden yana kullanmak istemezdin. Ama mutlu ve huzurlu olmak isterken öfkeleniyorsun. Çünkü ne istediğin zihninin umrunda bile değil.

Öyleyse, zihnin senin komutlarını dinlemiyor ise demek ki ona daha fazla dikkatini vermen gerekiyor. Senin komutlarını neden dinlemediğini anladığında öfkeni engellemene gerek kalmayacak. Çünkü, dediğim gibi öfke senin karşında oturan bir varlık değil, öfkelenmek senin mutsuz ve huzursuz halinin adı.

Demek istediğim şu ki, öfkelenmenin nedeni yeteneklerini, beden becerilerini kontrol altına alacak hiçbir şey yapmamış olman. Bırakmışsın ve rastgele gerçekleşiyor.

Dışın iyiyse sen de iyisin, dışın kötüyse sen de kötüsün. Olması gereken, sana yakışan bu değil. Bir insanın oluşu ve duruşu bu olmamalı. İnsana yakışan şudur: Eğer ben iyiysem çevremdeki her şeyi de iyiye dönüştürebilirim ve dönüştürmeliyim. İçeriden dışarı doğru yani, dışarıdan içeriye doğru bir akış değil.

Ama günümüzde tüm hallerimiz dışarıdan, çevremizden gelen dürtülere göre değişip durmakta. Dışarısı nasılsa duygu-durumun da öyle şekilleniyor. Hayır! İnsan bilinci durumları

oluşturmalı, durumlar insan bilincini değil.

Bizim kendimiz içimizdir, aslımız içimizdir, gerçeğimiz içimizdir. İçeride bilinçli olarak oluşturduğumuz ve seçtiğimiz hal dışarıyı oluşturmalıdır.

Doğru yol budur. Doğru yoldan şaşmazsan kırmazsın, yargılamazsın, bozmazsın. Dolayısı ile öfke diye uğraşacağınız bir şey de olmaz. Yok da zaten...

Görünüşe göre yatağın yanlış tarafından uyanmak bir deyimden daha fazlası olabilir. Kadim bilimlerde, kişinin nasıl uyanacağı, günün nasıl geçeceğine karar vermesinde önemli bir faktör olduğu söylenir. İşte sağlıklı ve neşeli bir yaşam için doğru şekilde uyanmanı sağlamak adına dört pratik

1. Gülümseyerek Uyan

Yarın sabah, dünyada yaklaşık yüz elli bin insan doğal bir ölümle ölecek. Bir garanti kartıyla gelmedin. Yarın sabah uyandığında, istersen bir kontrol et: gerçekten uyanık mısın yoksa öldün mü? :)... Uyanıksan, en azından küçük bir kutlamaya ihtiyacı vardır. Ayağa kalkıp dans etmek zorunda değilsin, ama en azından gülümseyebilirsin! Ölen insanlar senin ve benim gibiydi. Nereye bakarsan bak, artık orada değiller. "Sen burada ve hala hayattasın." O zaman kendine kocaman bir gülümseme ver!

Sonra, yüz elli bin kişi öldüyse, en az birkaç milyon insan, kendileri için değerli olan birini kaybetti demektir. Senin için önemli olan dört veya beş kişiyi kontrol et. Bugün hepsi yaşıyor. Kendine bir gülümseme daha ver! Sana söylüyorum, bu ruhsal sürecine çok basit bir ilk adımdır.

2. Endişelenme
Uyanmanı sağlayan sesler, birçok yönden günün bağlamını ve hayatının geleceğini belirleyecektir. Ani bir başlangıçla alarm ziline uyanmak, hayatını güzel yapmanın en iyi yolu değildir. Tükettiğin yiyecek türü, kendi içinde işlediğin düşünce ve duygular ve bedeninde yönettiğin titreşim seviyesi, ne kadar uykuya ihtiyacın olduğunu belirleyecektir. İhtiyacın olan uyku miktarını biliyorsun, bu yüzden doğal olarak uyanmak için yeterince erken yatmalısın. Doğal olarak uyanıyorsan, ancak zamanında uyanıp uyanmayacağından şüphe ediyorsan, uyanmak için belirli bir ilahiyi ya da manevi bir ezgiyi kullanabilirsin.

3. "Sağ" Taraftan Uyanmak
Fizyolojinin önemli bir yönü kalbindir. Vücuduna hayat veren kanının pompalama istasyonu. Bu tek şey olmazsa, hiçbir şey olmaz. Bu sol taraftan başlar. Çocukluğumuzdan beri uyandığında sağ tarafına dönmen ve kalkman gerektiğini

söylediler. Sol tarafına dönüp ayağa kalkarsan, başına kötü şeyler geleceğini söylediler. Bunun nedeni, vücut belirli bir gevşeme durumundayken metabolik aktivitenin düşük olmasıdır. Ayağa kalktığında, belirli bir aktivite dalgası olur. Bu yüzden bize sağ tarafımıza dönmemizi söylediler.

4.Ellerini Birbirine Sürt ve Gözlerinin Üzerine Yerleştir

Hayatına tam bir yaşam bilimi inşa edilmiştir. Sabah uyandıktan sonra ellerini birbirine sürtmen ve gözlerinin üstüne koyman gerektiğini söylemek isterim. Ellerinde yoğun bir sinir uçları yoğunluğu var. Bu iki avuç içini birbirine sürtersen, sistem hemen uyanır. Eğer uykulu hissediyorsan, sadece bunu yap ve göreceksin ki her şey uyanacaktır. Anında gözlerinle bağlantılı bir dizi sinir ve duyularının diğer yönleri de uyanacaktır. Vücudunu hareket ettirmeden önce bedenin ve beynin aktif olmalıdır. Aptallaşmamalısın. Fikir ve amaç bu. Bunu yapabilir ve sonra sağa dönüp kalkabilirsin.

Tembellikten konuşalım mı biraz? konuşalım ama aslında tembel olmadığını biliyorum. Her biri yapabileceğin şeyler iken yapamadığından değil ama yapmak istemediğinden dolayı erteliyorsun değil mi?
Evet, eğer bir şeyi erteliyorsan, yapmak istemediğin için erteliyorsundur. Gerçekten istediğin bir şeyi erteler mi insan? Ertelemek bir yana daha önce, daha çabuk yapmak istersin.

Sevgilin ile ilk buluştuğun günü hatırlıyor musun? Randevunuza beş dakika kala mı uyanmıştın, yoksa sabahın köründe hatta bir önceki geceden mi hazırlanmaya başlamıştın. Ya da ilk randevunu ertelemiş miydin? Bugün olmaz yarın buluşalım dedin mi mesela?

Öyle bir şey yapmadığını ikimiz de biliyoruz. Randevu yerine erken gittiğini de biliyorum. 10 dakika içinde 25 defa saatine baktığını da. Bir an

önce gelsin istiyordun çünkü.

Yapmak istemediğin bir şey olursa ertelersin. Peki, yapmak istemediği bir şeyi neden yapar insan? Bana bir sürü bahane ve gerekçe sayabileceğini biliyorum:

İyi not alırsam herkesin övdüğü o okula gidebileceğim
Sonra?: Herkesin övdüğü o okulu dereceyle bitirirsem o meşhur firmada işe gireceğim
Sonra?: Firmada performans gösterirsem yükseleceğim
Sonra?: Yeterince yükselebilirsem acayip iyi bir maaş alacağım
Sonra?: Yüksek maaş alırsam ev de alacağım, araba da alacağım, çevreme hava da atacağım
Sonra?: Havamı ata ata yaşlanıp emekli olduğumda çok pahalı villam da yan gelip yatacağım
Sonra?: Öleceğim!

:)... Günaydın... Evet, öleceksin :)... Önemli olan bunlar değil. Bu hayatta gerçekten ama gerçekten sahip olabileceğin bir şey yok. Ama bu hayatı yaşayabilirsin. Ya da yaşamazsın. Eninde sonunda olacak olan aynı, gömecekler seni.

Çok mu sert oldu? Ama sonunda olacak olan bundan ibaret. Yaşadım diyebilmen için, öldüğünde "ne güzel yaşadım be!" diyebilmen

için bu süreci nasıl değerlendirdiğin önemli olan. Yaşamak için ise "yaşam amacı"nı bulmuş olman gerekiyor.

Yaşam amacın senin özünde bir yerlerde saklı. Her birimiz gibi sen de özelsin ve sende bir başkasında olmayan, seni biricik yapan, diğerlerinin yaşamlarına katkı sağlayabilecek bir şey var.

Diğer tüm insanlara ve canlılara ve tüm bu gezegene, bu gezegendeki tüm yaşama iyilik ve hizmet edebileceğin bir güzellik senin içinde var halde gönderildin ve onu bulman gerekiyor. Onu bulduğunda hiç ertelemek istemeyeceksin, aksine acele etmek, hemen olmak veya oldurmak isteyeceksin.

Onu ara, bul ve çıkar içinden. Onu bulduğunda her şey çok kolaylaşacak. Yapmak istemediklerini de hemen yapacaksın çünkü yaşam amacın için kendine zaman ayırmak isteyeceksin. Onu bulduğunda her şey yolunda gidecek. Hayatın zorluklarını gözün görmeyecek, çünkü en zoru gayene ulaşmak için beklemek olacak.

Ve sen başarının, kariyerin, ünvanın, paranın peşinde koşmasan bile hepsine hem de umduğundan daha iyi haliyle kavuşacaksın. Çünkü sen diğer insanlara, tüm canlılara ve

canlılığa, tüm gezegene ve varoluşa iyilik ve hizmet ettikçe, tüm varoluş da senin hizmetine girecek, hiç beklemediğin kolaylıkları senin önüne serecek, aklına bile gelmeyen yardımlar başına gelecek, olmaz dediklerin kendiliğinden olacak.

E, haydi... Ne duruyorsun? :)...

Hedeflerin var mı? Vardır mutlaka... Hiç kimsenin özünü küçümsemesine izin verme, benim bile. Ama sana açıklamak istediğim şu: Şu anda belirlediğin tüm hedefler şu andaki kapasitene ve bilinç seviyene göre belirlediğin hedefler.

Bu kainattaki her şeyi bilmiyorsun değil mi? Dolayısı ile şu anda belirlediğin hedef bundan sonraki hayatın içindeki en zayıf ve yetersiz hedef. Gelişmeye devam ettiğinde ve kendini bir üst bilinç seviyesine çıkartmayı başardığında şu anki hedefin senin için bir hayal kırıklığı ya da komedi malzemesi olabilir.

Ama bir zamandır hepimize hedef odaklı olmak öğretiliyor değil mi? Diyelim ki bahçende bir elma ağacı olsun istiyorsun. Eğer elma ağacın olsun istiyorsan elmayı düşünmen gerekmiyor. Toprağı düşünmelisin. Gübreyi ve havalandırmayı düşünmelisin. Suyu düşünmeli,

güneş ışığını düşünmelisin. Bunların hiçbirisi elmanın görüntüsünde, elmanın tadında değil. Ama bunları düşünüp gözetirsen elma ağacın sana meyve verecektir.

Ve elmayı çok sevdiğini, çok istediğini varsayalım. O kadar ki aklından çıkaramıyorsun. Ama elma üretmek ile ilgili hiçbir şey ama hiçbir şey yapmadın. Bahçe bomboş duruyor. Ne yapacaksın? Elmasız duramayacak kadar çıldırdığında gidip başkasının elmasını çalmayı deneyeceksin...

Hedef denilen şey senin arzularındır. Arzular ise şu andaki düşünce sürecinin sonuçlarıdır. Ve şu ana kadar sahip olduğun düşünce süreci ve biçimi şu ana kadar topladığın bilgilerin kadardır. Sadece o kadar...

20'li yaşlarında isen hayatta hedef belirleyecek ne kadar bilgi birikimin olmuş olabilir ki. Ne kadarcık? Böyle olduğunda aklına koy koy diye diretilen hedef hayali bir arzu olmanın ötesine geçemeyecektir. Ki bu hedef aslında sana ait bile değil.

Hedefini başka kişilerden ödünç almadın mı? Adil olarak bir sor kendine. Bugünün trendi neyse herkesin hedefi de o.

Özellikle gençlere söylüyorum: Lütfen hedef

belirlemeyin. Şu anda yaptığınız, yapabildiğiniz şeye kendinizi mutlak olarak adayın. Bu şekilde ilerleyeceksiniz. Bitiş noktasını, ille de elmayı düşünüp durmayın.

Toprağa kendinizi adayın, her şeyini öğrenin, toprak olun. Suya kendinizi adayın, her damlasını özümseyin, su olun. Güneşe kendinizi adayın, her ışını sevgiyle selamlayın, güneş olun. Ama bu bilgiler sizi çok iyi bir çiftçi de yapabilir, çok iyi bir mimar da, çok iyi bir şair de. Ne biliyorsun? Evrendeki her şeyi öğrendin, kainattan mezun oldun da mı böylesine kesin kararlar peşinde hayatını ziyan ediyorsun. İlle de elma deyip durmayın.

Aksi takdirde elmaya ulaştığın da hayal kırıklığına uğrayabilirsin. Elmaya ulaşamadığın da üzüntüden kahrolabilirsin. Peki ya elmaya ulaşsan da tadını beğenmezsen...yüz üstü çakılır, tepe taklak olursun.

Trafikte herkes sinirli biliyorsun. Sana hedef koy diye önüne serdikleri, gözüne gözüne soktukları o lüks ve pahalı araçlara binenlerden kaç tanesi aracını neşe ve mutluluk içinde kullanıyor acaba? Neredeyse hiçbiri, trafikte herkes sinirli...

Hedeflerine ulaşma inadı ile tüm hayatlarını harcayan birçok insan hayal kırıklığına uğramış durumda. Hedeflerine ulaşamayan büyük bir

çoğunluk ise hüsran içinde bitmiş, bıkmış ve bırakmış durumda. Böyle bir yaşamın ne anlamı var? Bir şeyler hakkındaki becerin, kabiliyetin, ustalığın ancak ve ancak içinde bulunduğun, şu andaki sürece ve duruma kendini adadığında artacak, gelişecek ve yükselecek. Adanmak kelimesini bilerek ve üstüne basarak kullanıyorum.

Sen söyler misin bana lütfen? Yaşamın herhangi bir alanında olabilir; Spor, sinema, müzik, edebiyat, eğitim ya da din... Hangi konuda bu dünyaya imzasını atmış, geride adını bırakmış, eserlerini yüzyıllar boyunca konuşturmuş hangi büyük insan kendini adamadan bunları başarmıştır.

İşte senin yapman gereken de budur. Neyin mümkün olup olmadığı seni ilgilendirmez. Bu senin işin değil. Sen kendini ada yeter ki... Seni açken doyuran, susuzken kandıran, geceleri uyutmayan ve sabahları erken kaldıran bir adanmışlığın olsun. Gerisini Allah halledecektir; tüm sebepler, doğa, arkadaşlar, öğretmenler, imkanlar, yollar, yerler ve zaman senin hizmetine sunulacak, yardımlara ve eş zamanlılıklara şaşırıp kalacaksın. Dosdoğru yolunda yürü, ihtiyacın olan her şey o yol üstündeki duraklarda seni bekliyor olacak.

Selametle...

Biraz şu kahve üzerine konuşalım istiyorum. Malum, hepimizi alıştırdıkları melanetlerden biri olan kahve...

Sabahları uyanıyorsun, zaten modern hayatın dayattıkları yüzünden zamanında yatıp zamanında kalktığını düşünemiyorum, ve kalktığında baygın bir maymun ya da tembel hayvanı gibi oluyor halin, biliyorum :). Ama iki yudum kahveyi içtiğin anda her şey berraklaşıyor değil mi?

Bedenimizin işleyişini biraz düşünmeni istiyorum. Herhangi bir besini yiyor, hazmediyor, onu dönüştürüyor ve enerji elde ediyorsun. Ama kahve içtiğinde böyle olmuyor. Daha ilk yudumda, BUM!, enerji patlaması gibi...

Sence bu, kahvede yanlış bir şeyler olduğuna işaret etmez mi? Şöyle anlatmak istiyorum: Oruç

tutmuşsundur mutlaka. Oruç tuttuğunda şunu yaşarsın. Beslenmen gerektiğinde kendini aç ve yorgun hissedersin. Ama yemez ve kısa bir süre beklersen, vücudun bir miktar enerjiyi salar ve kendine gelirsin. Aradan üç ya da dört saat geçer, yine kendini aç ve yorgun hissedersin, yemezsin ve vücudun yine bir miktar enerji salarak seni normal haline getirir.

Bu şekilde sistem normal hale gelir ve eğer sağlıklı bir yetişkin isen, yeterli miktarda su içtiğin sürece bu şekilde 8 güne kadar sorunsuz bir şekilde devam edebilirsin.

Ama uyarıcı ve bağımlılık yapan bir şeyler tüketiyorsan iş değişiyor. Vücudun, enerji için yağ adapte bir beden, muazzam bir şekilde enerjiyi yağ olarak depolar ve enerji ihtiyacında bu depolardan enerji ihtiyacını karşılar.

Ama sabah kahve içtiğinde, bedeninin bu mahmurluk durumu ile baş etmesine izin vermiyorsun, onun işini yapmasına fırsat vermiyorsun, onun yapması gereken işi kahve ile çözüyorsun. Bu mahmurluk için bedenin kendisi bir çözüm üretse, bu konuda tecrübe kazanacak ve bu çözümde ustalaşacak. Ve her defasında bu mahmurluktan kurtulmanı kolaylaştırarak zaman içinde bunu kesin bir çözüme ulaştıracak. Ama sen onu tembelleştiriyorsun. Peki ertesi sabah yine maymun gibi uyandığında beynin

sana ne diyecek biliyor musun?: "Kahve iç, kahve! İyi böyle" :)...

Aynı şey karbonhidrat bağımlılığı için de geçerli. Sen enerjini yağlarından sağlamak üzere mükemmel bir sisteme sahipken, her öğünde ekmeksiz bir şey tüketmez isen, hamur işlerine kafanı sokarsan, kolay olduğu için ha bire makarna tüketirsen... Açlık durumlarını beklemesi gereken ve bu durumlarda yağ depolarından enerji çekmesi gereken bedenin, çok daha kolay olan ve hemen sindirilebilen karbonhidratlardan enerjiyi alarak bu alışkanlığını kaybedecek. Yağ adapte bir vücut olmaktan karbonhidrat adapte bir beden haline dönüşecek. Ve ne olacak biliyor musun: Sabah 5 tane poğaçayı gömmüş olsan bile öğlen kurt gibi acıkacaksın. Ve bu artarak devam edecek. Her acıktığında beynin sana ne diyecek biliyor musun?: "Ekmağanan (Ekmek ile) yi! Ban, ban, suyuna ban!" :)...

Şeker konusuna hiç girmek bile istemiyorum aslında. İhtiyacın olan şekerden fazlasını aldığın da, inüsilin seviyen artacak. Yani şekeri sindirebilen inüsülin olduğu için pankreasın normalden çok fazla inüsilin salgılayacak. Normalden çok fazla inüsilin salgıladığın için hücrelerin filtrelerini daraltıp inüsiline karşı direnç oluşturacak ve şeker sindirimin bozulacak. Bir sürü şeker artacak, bunlar da ne olacak:

a.) göbek yağları
b.) basen yağları
c.) organ çevresi yağları
d.) hepsi

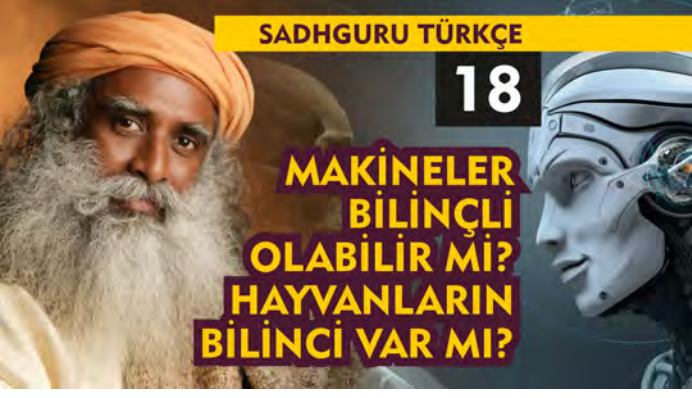
Sanırım sen doğru cevabı biliyorsun. Şeker en hızlı enerjiye dönüşen madde olduğu için karnın acıktığında beynin sana ne diyecek biliyor musun?: "Ayy şekerim düştü, bir çokomel atayım ağzıma" :)... Şekerinin düşük olması gerekiyor zaten. Çünkü vücudunda yaklaşık olarak 5 ila 7 litre kan bulunurken, bu kandaki şeker miktarı bir çay kaşığından az. Daha rahat anlaman için şunu da belirteyim 7 litre 28 su bardağı demek. Bi' gözünde canlandır istersen.

İşte bunları vücuduna sokmaya devam edersen ne olacak? Sistemin çalışmasını ve disiplinini bozduğun için, yaradılışından gelen mucizevi düzeni sarstığın için, Herhangi bir öğünü iptal ettiğinde ya da ertelemek zorunda olduğunda; başın ağrıyacak, tadın kaçacak, öfkeli ve sıkıntılı olacaksın, odaklanma kabiliyetin sıfıra yakın olacak, verimsiz, huysuz, mutsuz olacaksın. Ta ki karnını doyurana kadar.

Bunun etkisi her geçen gün artacak. Bu da seni manevi, ilahi, ruhani ve yüksek bir varlık olmak yerine, tüm hayatı yediğine içtiğine bağlı, beslenemediğinde huysuzlaşan vahşi,

hayvanımsı ve ilkel bir varlık haline dönüştürecek.

Artık sen hangisini kendine yakıştırıyorsan.



"Bilinç" çok kötüye kullanılan bir kelimedir. Birçok farklı şekilde kullanılır. Bilinç dediğimiz şeyi tanımlayayım. Bir yaşam parçası olarak, bir beden olarak, belli bir miktar toprak, su, hava, ateş ve eter veya bilinmeziz. Ve ondan hayat çıkarmak için tüm bunları belirli bir şekilde bir araya getiren temel bir irade var. Orada çamur gibi yatan malzemeler, şu anda senin hayatın olarak burada bulunuyor. Ne inanılmaz bir dönüşüm! Hava gibi basit şeyleri hayata geçirebilecek derin ve düşünülemez bir mutlak bir irade seviyesi var.

Yaşamı ve canlılığı deneyimlemenin tek nedeni bilinçli olmandır

İster ağaç, ister kuş, böcek, solucan, fil veya insan olsun - her şey aynı basit malzemeden yapılmıştır. Hayatı gerçekleştiren bu iradeye "bilinç" diyoruz. Bilinçsizsen, diri mi ölü mü olduğunu bile bilmiyorsun. Derin uykudaysan, hayattasın ama bunu bilmiyorsun. Yaşamı ve

canlılığı deneyimlemenin tek nedeni bilinçli olmandır.

Uyanıklık Bilinç Değildir

Uyanıklık bedenin, zihnin ve içimizdeki biyo-enerjilerin bir durumudur, ancak bu bilinç değildir. Bilincinin yükseldiğini söylesek, bu bir çoban köpeğinden daha uyanık olduğun anlamına gelmez. Uyanıklık zihindir. Bilinç zihnin değildir, ancak bilinç açıksa zihni temizler. İfadesini zihin ve beden ve canlı varlığınızın her hücresi aracılığıyla ortaya koyar.

Özbilinç, Bilinç Değildir

Bilinç, öz-bilinçli olmak anlamına gelmez. Bilinçsizlik ölümdür. Bilinçli olmak sadece kim olduğunun kökü ile temas halinde olduğun anlamına gelir. Bilinç dediğin şey bir eylem, bir fikir veya hatta bir nitelik değildir - bu yaratılışımızın temelidir.

Bilinç "Yapılamaz"

Bilinç, bir şeyi yaptığın için değil, sadece ona izin verdiğin için olur. Hayat sana oluyor, ama sen yapmıyorsun. Bilinç dediğimiz şey, yaşamının ve varoluşunun temelidir. Bu, belirli bir zamanda yapabileceğin veya yapamayacağın bir şey değildir. Bilinç hala bu bedende olup olmadığını veya bedensiz olup olmadığını anlamaktadır. Soru sadece senin için uygun olup olmadığıdır. Bilince her zaman müsaitsin - bundan

kaçamazsın - ama soru şudur: senin için ulaşılabilir mi?

Bilinç Zihinsel Bir Anlama Değildir

Bilinç, bir grup düşünce veya belli bir anlayış düzeyi değildir, sınırsız bir boyuttur. İçimizde işleyen zekanın farklı yönleri veya boyutları var; vücudumuzun ve hücresel yapımızın kendine ait bir zekası vardır, bilinçli bir zeka seviyesi, doğada ayırt eden bir akıl vardır, duygusal bir zeka ve genetik bir zeka vardır. Külli zekanın tüm bu boyutları, biriktirdiğimiz hafıza tarafından yönetilir. Genetiğimiz, zihnimiz, duygularımız ve vücudumuzun işleyiş şekli, taşıdığı hafıza tarafından yönetilir. Hafıza dediğin şey belli bir tür sınırdır. Örneğin, "Bu benim arkadaşım, bu bir yabancı" bu nasıl oldu? Bu kişi benim hafızamda, bu kişi benim hafızamda değil, ikisini ayıran da bu. Bellek olasılıklar yaratır, ancak sınırlar içinde sınırlı bir olasılık. Bilinç dediğimiz şey, hafızadan bağımsız bir zeka boyutudur. Doğası gereği sınırsızdır.

Anestezinin Bilinçle İlgisi Yoktur

Anestezinin bilinçle hiçbir ilgisi yoktur; vücutla ve vücudun çeşitli işlevleriyle ilgisi vardır. Birisi ameliyata gittiğinde asıl ilgi alanı olan ağrı iletimi gibi bedensel işlevlerin belirli yönlerini kapatıyorsun. Bunun bilincini kaybetmekle ve bilinç kazanmakla ilgisi yok. Öyle bir şey değil. Bu dil olarak kullanım yaygınlığından oluşan bir

yanılgıdır. Sadece tıbbi terminolojide değil, genel olarak dilimizde de daha geniş bir olasılık olarak "bilinçlenmek" ve "bilinç" arasında bir ayrım yoktur.

Bilinç ve Beyin İlişkili mi?
Kadim bilimlerde beyin diye bir şey yoktur. Beyin sadece bedendir. Kalp ve karaciğer varmış gibi beyin var. Bence bu aşırı abartılı beynin ne olduğu duygusu oluşuyor çünkü eğitim sistemlerimiz tamamen entelektüel hale geldi. Zekanın her şey olduğunu düşünüyoruz. Kadim sistemde, insan zihnine birçok parça olarak bakıyoruz.

İlki, akıldır. Akıl esasen bir bıçak gibidir. Bir şeyleri kesmek için bıçak kullanıyorsun ya, bu da verdiğin her şeyi parçalara ayıran aklın doğasıdır. Tüm modern bilim insan aklından çıkıyor, yani her şey inceleme yoluyla. İncelemeyle bildiğin şey, hayatın yalnızca maddi yönüdür. Varoluşu inceleyerek bilemezsin.

Akıl, bir hayatta kalma aracıdır. Ayrımcı bir aklın olmasaydı, bu gezegende hayatta kalamazdın. Çok hayati önem taşıyor. Ancak belirli bir bellek hacmi olmadıkça akıl çalışamaz. Tüm hafızanı silersen, aniden aptal gibi görüneceksin. Yalnızca bilgiyle yedeklediğinde akıllı görünürsün. Günümüzde akla yönelik çok fazla yönelim var ve aklın diğer boyutları tamamen anlaşılmamış

durumda.

Zihnin bir sonraki boyutuna, tamamen görmezden geldiğimiz "kimlik" denir. Akıl, kimliği koruyan bir araçtır. Kimlik, aklın belirli bir şekilde işlev görmesini sağlayan araçtır. Şimdi, "Kimliğim benim ailem" dersen, aklın bunu korumak için her şeyi yapacaktır. İnsanlık tarihi boyunca ırk, din, millet adına son derece aptalca ve insanlık dışı pek çok şey yapıldı ama özdeşleştiğimiz için hep büyük bir gururla yapıldı. Akıl bıçaksa, onu tutan el kimliktir.

Zihnin bir sonraki boyutuna bir bilgi birikim silosu olan hafıza denir. Birçok hafıza durumu vardır. Kadim sistem, hafızanın farklı boyutlarını nasıl etkinleştireceğinize odaklanmıştır çünkü sınırlı miktarda hafıza ile, olgunlaşmamış şekillerde hareket etmek zorunda kalırsın. Aklın süper yetenekli hale gelirse, kimliğinin kozmik veya sınırsız olması ve hafızanın o kadar gelişmiş olması çok önemlidir ki hafızanın tüm boyutları aktif olabilsin.

Zihnin dördüncü boyutuna zeka denir. Bu, hafızanın etkisiz hale getirildiği bir zeka boyutudur. Hafıza, meydana gelen tüm formların temelidir. Derimizin rengine veya erkek mi dişi mi, insan mı yoksa başka bir canlı mı olduğumuza karar veren, bu bedende depolanan hafızadır. Hafıza muazzam bir olasılıktır ama

aynı zamanda bir sınırlama ve sınırdır. Sen ve ben olan arasındaki sınır sadece hafızadır.

Ama zekanın hafızası yok. Hafıza olmaması, sınır olmaması anlamına gelir. Sınırların ötesinde bir zekadır. Kadim kültürde bunu ifade etmenin yaramaz bir yolu vardır: Zekana dokunursan, evren kölen olur" diyoruz, çünkü zekan sınırsız hale gelirse, her şey erişilebilir hale gelir.

Bilincin bir sonraki boyutuna, rüya denir. Bir rüya hali, çoğu insan için uyanık halden çok daha canlıdır. Sinemaya gitmek gibi. Bir sinemaya gidersen, sinemanın üzerinde yarattığı etkinin ana faktörü ışıkları söndürmektir. Işıkları kapatmazsan, ne kadar iyi yapılırsa yapılsın sinema bir işe yaramayacaktır. Yani rüya hali sinema gibidir. Deneyimlerimizdeki ışıkları kapatmak göz kapaklarıdır. Gözlerini kapatırsan ışıklar sönmeli, dünya kapanmalıdır. Bu rüya hali, uyanık olmaktan daha güçlü bir hal olarak kabul edilir. Uyanıklık, dünyada eylem yapmak için önemlidir, ancak insan bilinci için, deneyimin derinliği açısından bir rüya, sokakta yürümekten her zaman daha derindir.

Bir sonraki durum, rüyasız bir durum olan derin uykudur, ancak farkında olduğun bilinç boyutları vardır. Bu tamamen rüyasız bir uyku halidir, ancak farkındasındır. Zihninde resimleme ya da video akışı yok, insan ya da kelime yok ama

uykunda bilinçlisin. Hayatında gerçekten bir şey tezahür ettirmek istiyorsan, bu çok güçlü bir durumdur. Ama bu keşfedilecek bir şeydir.

Son duruma evrensel bilinç denir. Bu, herhangi bir türden anının söz konusu olmadığı bilinçtir. Kadim bilimlerde, bilince esasen hafızanın ötesinde bir zeka olarak bakılır. Hafıza bir sınır olarak kabul edilir. Bu bir kişidir ve bu başka bir kişidir, çünkü bu bir tür anıyı bünyesinde barındırır ve bu başka tür bir anıyı içerir. Hafıza sadece benim hatırladığım ve senin hatırladığın anlamına gelmez. Genetik, elemental, atomik, karmik, anlaşılmaz ve birbirine bağlı bir hafıza vardır. Hafızanın bu farklı boyutları gündelik unsurlarda çalışır.

İnsanlar düşüncelerinin özgür olduğunu düşünür. Bu bir şaka çünkü hafızan her şeyi belirliyor. Tek kelimeyle, biz buna karma diyoruz. Karma, sahip olduğun tüm hafızanın çıktı etkisidir. Her düşünceni, duygunu ve eylemini etkiler. Oturma, ayakta durma, nefes alma, yaşamı anlama ve algılama şeklin tam da bu hafıza tarafından belirlenir. Ama hafızanın ötesinde evrensel bilinç ya da külli akıl, külli irade dediğimiz bir zeka var.

Bilinç Dereceleri

Hepimiz bilinçliyiz, soru sadece derece ile ilgili. Bir kaya, bir köpek ve bir domuz bile bilinçlidir.

Soru sadece ne kadar bilinçli olduklarıdır. Aramızda bile ne kadar bilinçli olduğumuz kişiden kişiye farklılık gösterir. Bu bilinç derecesi her şeyi belirler. Bir benzetme yapacak olursak, eminim hayatımızın bir aşamasında her birimiz sabun köpüğü üfledik. Bir sabun köpüğünü üflediğinde, sabun kısmı çok az, büyük kısmı ise yakaladığı havadır. Sabunun türü ve nasıl toplandığı hafızandır. Ona bir form veriyor. Ama balon patladığında, senin havan ve benim havam diye bir şey yok. Senin bedenin ve benim bedenim, hafızan ve hafızam, aklın ve aklım diye adlandırılan bir şey var ama senin bilincin ve benim bilincim denen hiçbir şey yok. Ne kadarını yakaladın veya balonunun ne kadar büyük olduğu, hayatının ölçeğini ve olasılıklarını belirleyecektir.

Bilinç Nasıl Yükseltilir

Ne bilinci yükseltebilirsin ne de onu aşağı indirebilirsin. Sadece arka planda anlaşılabilir olmak adına "bilinç yükseltme" ifadesini kullanıyoruz: fiziksel bedeninle güçlü bir şekilde özdeşleşirsen, ne olduğunun ve ne olmadığının sınırları açıkça bellidir. Bu sayede, kendini ayrı bir varoluş olarak deneyimliyorsun. Bu, hayatta kalma modunda olduğun anlamına gelir, bu da diğer tüm yaratıkların da içinde olduğu şeydir. Kendini beden olarak tanımladığın zaman, kim olduğunun sınırları % 100 sabitlenir.

Fiziksel dünyada bile, bir şey ne kadar ince olursa, sınırlar o kadar çok kaybolur. Biraz nem içeren aynı havayı soluyoruz. Nefes alırken sürekli hava ve su alışverişi yaparız. Havayla ve suyla özdeşleşmediğimiz için aramızdaki bu alışverişle ilgili bir sorunumuz yok. Ama biz bedenimizle özdeşleşiyoruz ve onu kendimiz olarak görüyoruz, bu yüzden kimsenin bedenimizin sınırlarını aşmasını istemiyoruz.

Bilinç dediğimiz şey, kim olduğuna dair çok daha ince bir boyuttur ve genellikle herkes tarafından paylaşılır. Bende, sende, herkeste yiyeceği ete çeviren aynı akıldır. İnsanları fiziksel bedenlerinin sınırları ile özdeşleşmekten kendi içlerinde daha derin bir boyuta taşırsak, "ben" ve "sen" hisleri azalır, "sen" ve "ben" aynı görünür. Bu, bilincin sosyal düzeyde yükseldiği anlamına gelir.

Esasen bilinç yükseltmiyoruz. Daha bilinçli olman için deneyimini yükseltiyoruz. Hepimiz bir dereceye kadar bilinçliyiz. Soru, ne dereceye kadar bilinçli olduğundur. Bilincini yükseltmek zorunda değilsin. Ona erişim bulmak ve onu deneyimlemek için kendini yükseltmelisin. Bilinç her zaman oradadır. Öyle olmasaydı, nefesini ve yemeğini hayata dönüştüremeyecektin. Yaşıyorsun , bu bilinçli olduğun anlamına geliyor. Ancak şu ana kadar yalnızca minimum erişimin var. Erişimin geliştikçe, sınır duygun genişler. Bilinçle

özdeşleşirsen, herkesi kendin gibi deneyimlersin.

Tevhid ve Bilinç

"Tevhid" kelimesi birlik anlamına gelir. İnsanlar bu birlik duygusunu pek çok şekilde deneyimlemeye çalışıyor. Çok basit bir ifade bulursa ona cinsellik diyoruz. Duygusal bir ifade bulursa ona aşk diyoruz. Zihinsel bir ifade bulursa, açgözlülük, hırs, fetih ya da sadece alışveriş olarak etiketlenir. Bilinçli bir ifade bulursa ona "Tevhid" diyoruz. Ama temel süreç ve özlem aynı. Yani, sen olmayan bir şeyi kendinin bir parçası olarak dahil etmek istersin. Seninle diğeri arasındaki mesafeyi veya sınırları ortadan kaldırmak istiyorsun.

Bilinç hakkında konuşmak ve onu entelektüelleştirmek yerine, deneyimini kim olduğunun fiziksel yönünden fizikselin ötesinde bir boyuta nasıl yükselteceğine bakmalısın.

Elinizdeki beş parmağı yapan malzeme bir süre önce yeryüzündeydi ve şimdi beş parmağın oldu. Dün yemek olarak tabağında olan fasulye "sen" değildin. Ama yedin ve bugün onu kendinin bir parçası olarak deneyimliyorsun. Her şeyi kendi sınırlarına dahil edersen, kendinin bir parçası olarak deneyimleyebilirsin. Ama tabii ki bütün evreni yiyemezsin :). Sınırlarını farklı şekillerde genişletmelisin.

Duyusal sınırları öyle genişletmeli ki burada otururken aslına tüm evren senin bir parçandır, işte "tevhid" budur; bu bilinç yükseltmektir. İnanmak zorunda değilsin, başının üzerinde taşımak zorunda değilsin. Sadece onu anlamayı ve kullanmayı öğrenmelisin.

İnsan Bilincini Yükseltmek İçin Altyapı
Yüz yıl önce, bir köye gitseydin, okuyabilen ve yazabilen bir adam bulmak için bütün köyü araman gerekirdi. Ancak bugün nüfusun en az %70'i kendi ana dillerinde okuyabiliyor ve yazabiliyor. Bu gelişme, okullar inşa edildiği ve öğretmenleri eğittiği için gerçekleşti.

Benzer şekilde, insan bilincini yükseltmek, bireysel insanı dönüştürmek için dünyada olması gereken en önemli şey, hem insan hem de başka türlü gerekli altyapıyı inşa etmemizdir. Geçmişte, bu topraklarda iç esenlik için olağanüstü bir altyapı vardı. Manevi çiçeklerin açması için oluşturulmuş gezegendeki herhangi bir yerden daha fazla yer vardı. Yani her neslin aydınlanmış varlıklar üretmesi tesadüf değil.

Ancak bu altyapı artık küçülüyor, büyümüyor. İnsanoğlunun iç sağlığı için altyapı inşa etmek istiyoruz. Altyapı dediğimde sadece fiziksel altyapıdan bahsetmiyorum. Fiziksel altyapı sadece üretim altyapısını geliştirmek içindir. En

önemli şey, ne tür insanlar ürettiğinizdir. Doğru türden insanlar olmadan bu anlayışı aktaramazsın çünkü bu öznel bir bilimdir. Doğru türden insanlar olmadan, insanlara olması gerektiği gibi ulaşamayacaktır.

Hayvanlarda Bilinç ya da Hayvanların Bilinci Var mı?
Bir hayvan, yaşamı büyük ölçüde hayatta kalma süreci etrafında sabitlenecek şekilde programlanmıştır. Herhangi bir canlı için mideleri dolduğunda hayatları tamam olur. Orada mutlu bir şekilde otururlar. Ama bu insanın doğası değil. Mide boşaldığında tek bir sorun vardır; mide dolduğunda yüz tane sorun vardır :). Bu, insanın doğasıdır, çünkü hayatta kalmak bizim için son oyun değil, başlangıçtır. Ancak diğer tüm canlılar için hayatta kalma, onlar için son oyundur. Ancak aralarında bile, bazı canlılar bilince duyarlı olma konusunda çok daha yeteneklidir. Bilincin olduğu her yerde, belirli canlılar belirli bir şekilde davranırlar.

Bilinç Programlanabilir ve Makineler Bilinçli Olabilir mi?
Bildiğin her şeyin bir sınırı vardır - beden, psikolojik alan, duygusal alan ve enerji alanı. Bilinç hiçbir şeye bağlı değildir. Varoluşun nihai anakartıdır. Öyleyse bir makineyi bilinçli hale getirebilir miyiz? Bu çok saçma bir şey. Senin bile bilinçli olamayacağını anlamanı istiyorum.

"Bilinçli" kelimesi o kadar farklı şekillerde kullanılıyor ki kafa karıştırıcı ama bilinç var, bunu bil lütfen. Fiziksel, psikolojik, duygusal ve enerji formlarını çözersen, bilinç haline gelirsin. Bilince sahip olduğun anlamında bilinçli olduğun için değil, bilinç olduğun için. Ne telefonun içinde ne de elektronik eşyalarının hiçbirinde bilinç üretemezsin. Bu tam bir yanlış anlaşılmadır. Esasen, bilinç dediğimizde, temelden bahsediyoruz. Diğer her şey bir açılır menü. Galaksi bir açılır menü, güneş sistemi bir açılır menü, gezegen bir açılır menü ve sen bir açılır menüsün. Ama bir insan sadece bir açılır menü olma yeteneğine sahip değil, aynı zamanda kaynak olma yeteneğine de sahiptir. O hale geldiğinde, bir şekilde kimliğini çözüyorsun, çünkü bedenin, zihinsel yapın özünde kimlik yüzündendir.

Deneyimine göre, sen olan ve olmayan, onunla özdeşleşerek oluşturduğun uydurma bir gerçekliktir. Bir nesne veya bir kişi veya bir şey veya bir mülk, bedenin ve zihnin de dahil olmak üzere, yalnızca onunla özdeşleştiğinde sen olduğunuzu hissedersin. Yani kimliklerini geri çekersen, o zaman dağılırsın. Bedenin eriyecek diye değil - hala burada oturuyor - ama kimliğini geri çektiğin için, deneyiminden yok olur. O zaman sen bilinçsindir, çünkü bu senin varoluşunun temelidir.

Boşanmak kötü bir şey mi? Boşanma zarif bir şekilde nasıl gerçekleşir? Boşandıktan sonra yeniden evlenmek sorun olur mu? Yeniden evlenmenin çocuk üzerindeki etkisi nedir? Bugün bu konulara cevaplar arayalım.

Evlilik yorucu bir savaş haline geldiğinde boşanmak daha mı iyidir?

Diğer kişiyle savaşmadan yaşayabilseydik, boşanma sorunu ortaya çıkmazdı. Sokaktaki herhangi biriyle savaşmıyorsun; bir zamanlar en harika insan olduğunu düşündüğün biriyle savaşıyorsun. Bu savaş, o kişinin aniden çirkinleşmesinden kaynaklanmıyor. Bu savaş geldi çünkü büyüdükçe bazı değişiklikler oluyor ve bunu kabul etmek istemiyoruz. İki kişi farklı yönlerde büyüyor ve aslında bu bir sorun değil. Birlikte olmak için aynı şekilde olmak zorunda değiliz. İki kişinin aynı şeyleri sevmesi, aynı şeyleri yapması veya aynı şekilde hissetmesi

gerekli değil. İnsanlar farklı bir şekilde, birbirinden farklı olabilir ve yine de birlikte olabilir. Birinin seninle birlikte olmak için senin gibi olması gerektiğini düşünmenin belli bir olgunlaşmamışlığı var. Dünyanın hiçbir yerinde iki kişi tam olarak aynı şekilde değildir. İki birey arasında hayatın bazı yönlerinde bazı farklılıklar mutlaka olacaktır.

Sokaktaki adamı unut, hayatındaki en yakın kişi için bile fazla direnç katmanın yok mu sence?

Amerikalı yazar Robert Owen, "Sen ve ben hariç dünyadaki herkes tuhaf, ama sen de biraz tuhaf görünüyorsun." demiş :). Lütfen zihnine bak ve gör. Aklını kullanırsan şunu anlayacaksın, dünyadaki hiç kimse mükemmel değil. Hayatında senin için en değerli kişiyi yakından incele ve o kişiye karşı kaç direnç katmanın olduğunu gör.

Bu, dünyadaki hiç kimsenin senin için uygun olmadığı anlamına gelir. Hiç kimse iyi değilse, sorun iyi ya da yanlış olma meselesi değil, sadece psikolojik olarak hasta oluyorsun. Psikolojik hastalığın ilk belirtilerinden biri, kimsenin iyi olmadığını düşünmeye başlamandır. Görünüşe göre zaten ilk adımı atmışsın :)! Bu konuda daha fazla ilerlersen, daha büyük sorunlara yol açacaktır.

Bir şeyleri anlamak ve yapmak için iki farklı yola sahip iki farklı insanla ilgili hiçbir güçlük yoktur. İnsanları bir arada tutan temel duygulardır. Sonuçta, birbirinizin iyiliğini aramak için bir araya geldiniz. Bunu anlayalım. Şu anda aşk olarak geçen her şey, genellikle sadece karşılıklı bir fayda şemasıdır. Bazı ihtiyaçların var, diğer kişinin de bazı ihtiyaçları var ve insanlar bu ihtiyaçları karşılamak için bir araya geliyor. İhtiyaçlar çeşitli olabilir - fiziksel, psikolojik, duygusal, sosyal veya finansal. İhtiyacın tam olarak karşılanmadığı an biter. Bu şekilde gider. Böyle bir İlişkide başka hiçbir şey yoktur. Karşındaki kişiden en iyi şekilde yararlanmak istersin ve diğer kişi de senden en iyi şekilde yararlanmak ister. Bu bir savaştır, aşk ilişkisi değil.

Aşk Seninle İlgili

Aşk dediğin şey biriyle ilgili değil, seninle, kendi içinde nasıl olduğunla ilgilidir. Vücudun hoş bir hale gelirse buna sağlık ve zevk deriz. Zihnin hoş bir hale gelirse buna sevinç ve neşe deriz. Duyguların çok hoş bir hale gelirse buna aşk deriz. Enerjilerin çok hoş hale gelirse, buna mutluluk deriz. Bunlar kendi içinde olmanın belirli yollarıdır. Kimseyle ilgisi yok ama sen onu biriyle ilişkilendiriyorsun. Birinin zihnini, duygunu ve bedenini hoş bir hale getirmesi gerekiyorsa, bu uzun sürmeyecektir. Hiçbir insan bunu sonsuza kadar sürdüremez. Belki seninle

yeni tanıştığında, üç gün boyunca zihnini, duygularını ve bedenini hoş tutmak için her şeyi yapar, ama kimse bunu sonsuza kadar sürdüremez. Bu hiçbir insan için mümkün değil.

Bu yüzden zihnini, duygularını ve bedenini nasıl hoş tutacağını öğrenmelisin. Duyguların hoş bir şekilde ise, kendi başınıza seviyorsun demektir ve farklılıklar ne olursa olsun, her şey yolunda gider. Bu olmadığında, her küçük fark büyük bir sorundur. İnsanlar ancak seninle ilgili belirli bir hoşluk olduğunda sana yakın olabilir.

Zaten boşanmaktayım ve sanki bir parçam ölüyor gibi. Bunu zarafetle nasıl atlatabilirim?
Şu anda "kendim" dediğin şey, çok büyük bir hafıza hacmi. Vücudun, taşıdığı genetik hafıza yüzünden şu anda olduğu gibidir. Annenin burnuna ve babanın ten rengine sahipsin, çünkü bedenin olarak adlandırdığın şey karmaşık bir hafıza karışımıdır. Vücudunda çok eski bir anı yaşıyor yani Şu anda "aklım" dediğin şey yüzde yüz hafızadır. Birçok yönden devasa bir bellek yığınısın ve bellek farklı şekillerde içine giriyor. Gördüğün, duyduğun, kokladığın, tattığın ve dokunduğun şeyler aracılığıyla hatıra topluyorsun. Hafıza toplamanın tüm bu beş farklı yolu arasında, gördüklerin ve dokundukların, hafızanın en derin biçimleridir. Özellikle dokunduğun şey sistemde belirli bir bellek seviyesi oluşturur.

Boşanma, gönüllü bir ölümdür. Bir şekilde senin parçan olan bir şeyi öldürmeye karar vermişsindir.

Bir eş, sana dokunduğu anlamına gelir ve belirli bir hafıza seviyesi vardır. Boşanma, bir şekilde o anıyı koparmaya çalışmandır ve çeşitli nedenlerden ötürü bunun kolay olmayacağı anlamına gelir. Ama aynı zamanda, boşanma sürecinden geçiyor olman, bir şekilde o anıyı bitirmek istediğin anlamına gelir. Belki o anıyı silmek istemiyorsun, ama her ne sebeple olursa olsun, birçok yönden hayatının bir parçası olan birini taşımak istemediğin bir bagaj olarak yavaş yavaş deneyimlemeye başladın. Bagajı bir kenara koymak istiyorsun, ancak bagajın gönüllü olarak taşıdığın bir şey olmadığını anlıyorsun; o, dürtüsel olarak sana yapışan bir şeydir. Sana dürtüsel olarak yapışan her ne olursa olsun, onu koparmaya çalışırsan, acı olacaktır.

Eşinle ilgili hafıza oluştu, ondan bu şekilde kurtulamazsın. Duygusal, psikolojik olarak bununla başa çıkabileceğin dengeli bir durumda olsan bile, yine de tüm sistemin her zaman belirli bir acıdan geçeceğini göreceksin. Özellikle ölüm olduğunda, yeterince uzun süre birlikte yaşadıysan, eşinin hafızasının vücudundaki her hücrede çalıştığını göreceksin. Bu sadece duygusal ve psikolojik bir süreç değildir; bu çok

fiziksel bir süreçtir.

Boşanma, gönüllü bir ölümdür. Bir şekilde senin parçan olan bir şeyi öldürmeye karar vermişsin. İşte bu nedenle, varoluşun ve sistemin işleyişinin bu anlayışıyla, size hep dediler ki, "Ölüm sizi ayırana kadar, ayrılmayacaksınız" çünkü bununla ilgili fiziksel bir hafıza var ve bu beden zihin dengesine sahip değildir. Zihin karar verebilir ve geri dönebilir, ancak vücut geri dönemez. İçine ne kadar çok bellek eklersen, o kadar kafası karışır.

Boşanma ve Yeniden Evlenme
Çoğu insan boşanmanın en iyi yolunun hemen aynı türden başka bir ilişkiye atlamak olduğunu düşünür. Bunu yaparak sistem içinde çok daha fazla mücadeleye ve kargaşaya neden olursun. Vücudun hafızayı çalışmak, hafızayı belli bir mesafede tutmak için yeterli zamanı olması son derece önemlidir. Aksi takdirde, yapılması son derece zor bir şey haline gelecektir.

Boşanma Kaçınılmaz Olduğunda
Boşanmadan kaçınılabilseydi, en iyisi bu olurdu ama bir nedenle boşanmayı seçtiğin duruma geldin, boşanmanın esasen senin bir parçan olan bir şeyi öldürmeyi seçtiğin anlamına geldiğinin farkına varmalısın.

Karşılıklı bağımlılığımız yalnızca dış

gereksinimlerimize göredir, ancak iç varlığımız kendi başına tamamlanır.

Duygularını, bedenlerini, hislerini ve yaşam alanlarını paylaşan iki insan var ve onu parçalara ayırmak, neredeyse kendini parçalamak gibidir, çünkü iki anı birçok yönden birleşmiştir. Neredeyse o kişiye daha fazla dayanamayacağın bir yere gelmeye başlamış olsan bile, yine de acıtır, çünkü bir anıyı parçalamaya çalışıyorsun, yani kendini - çünkü bir bellek demeti olarak var oluyorsun.

Sadece eşinden boşanıyorsun, kendinizden boşanmana gerek yok. Ama zaten kendinden boşandığını da anlamalısın. Varoluşun, kendini bir şekilde bütün hissetmeni sağlamak için - bunu nasıl yaptığına bağlı olarak - bir bağ, ortaklık veya esaret oluşturarak beslendi. Bu nitelikteki ortaklıkların çoğu, kendi başına yetersiz ve eksik hissedeceğin için yapılır. Ama hayat böyle değil. Sen kendi başına tam bir yaşam sürecisin. Dışarıdan herhangi bir yardıma ihtiyaç duymana gerek yok.

Böyle bir boşanma durumuna geldiysen, içe dönüp kendini görme vaktin gelmiştir. Bu hayatın tamlığını bulmanın zamanı gelmiş demektir. Bu varlığın tam bir varlık olduğunu ve olduğu gibi olmak için herhangi bir dış yardıma ihtiyaç duymadığını keşfetmenin zamanı gelmiş

demektir. Yaşamımızı bir toplumda yürütmek için, birbirimize bağımlıyız ancak bu varlığın temel varlığı, bunun dengesi, alanı ve olasılığı, başlı başına eksiksiz bir süreçtir. Karşılıklı bağımlılığımız yalnızca dış gereksinimlerimize göredir, ancak iç varlığımız kendi başına tamamlanır. Eşinden boşanıyorsan, bu yeterince kötüdür, kendini kendinden ayırma bir de.

Yeniden Evlenmenin Çocuk Üzerindeki Etkileri
Ben zaten boşandım ve sekiz yaşında bir oğlum var. Bazen sevgiden mahrum hissediyorum ve yeniden evlenme ihtiyacı duyuyorum. Oğlum evde neden baba figürü olmadığını sorgulayıp duruyor. Gerçekten kafam karıştı.

Bugünün dünyasında, bir çocuk evlendikten sonra otomatik olarak gerçekleşmez. Başka yolun olmadığı zamanlar da vardı. Evlenirsen, çocuklar gelmeye devam ederdi. Ancak günümüz dünyasında, bir çocuk otomatik değildir - genellikle planlıdır. Bir çocuğun olduğunda yirmi yıllık bir projen olduğunu anlamalısın. Çocuğun çok yetkin ise 15-16 yıllık bir projedir. Çocuk sahibi olmayı seçtiğinde veya karar verdiğinizde, en az 15 yıllık bir projeye hazır olmalısın. Bu taahhüdün yoksa, buna girmemelisin; gerekli değildir çünkü hiçbir çocuk senin rahmine vurup "Beni doğur" demez. Bu tür bir desteği sağlayıp sağlayamayacağından emin değilsen, çocuk yetiştirme talihsizliğine

girmemelisin.

Boşanma Sonrası Bekar Anne Olmak

Sadece bir evliliğin daha, çocuğu halledeceğini düşünmek çok yanlış bir fikir. Bunu çözmeyeceğini söylemiyorum, belki de çözer. Ama sadece "Çocuğun biyolojik babası işe yaramadı, başka birini getirirsem her şey yoluna girecek" diye düşünmek çok tehlikeli bir fikir. Bu tür şeylerin genelde yalnızca yüzde onunda işe yaradığını söyleyebilirim. Genellikle yüzde doksanı çözümden çok sorun yaratır. Evliliğini neden bozduğunu sorgulamıyorum, bu sana kalmış. Eğer onu kırmayı seçtiysen, en azından kendini çocuk için mümkün olan her şekilde tam bir ebeveyn olma rolünü oynamaya yetkin hale getirmelisin. Ama başka bir şeyi özlediğin için çocuk da seninle birlikte özlem duyuyor.

Lütfen çocuklarını o kadar çaresiz bir şekilde yetiştirme ki, onlar her zaman orada olmayan birini özlerler. Sekiz yaşındaki çocuğun seninle ne kadar zaman geçirmek istiyor? Neredeyse hiç. Onu her zaman sana yapışmak zorunda kalacak kadar çaresiz bir yaratık haline getirmedikçe, o kendi işiyle meşgul; yapacak kendi işleri vardır. Hayatın doğası budur; çocukların yapacak kendi işleri vardır. Kendileri için yanlış şeyler yapmadıklarını görmek için bir gözünü açık tutman yeterlidir. Seninle her şeyi yapmak zorunda değiller.

Boşanma Sonrası Yeniden Evlenmek İyi mi?

Yani, yeniden evlenmek istiyorsan - bu sana kalmış. Bu, senin yapman gereken bir seçimdir. Çocuğun üstüne yükleme. Çocuğu, ne sana ne de babasına ihtiyacı olmayacak şekilde yetiştir ve değerlendir. Kendi başına iyi. Sadece senin desteğine ve ilgine ihtiyacı var, başka bir şey yok. Ne yaparsan yap, bir sonucu olacaktır. Eğer evlenmezsen, bunun bir sonucu olacaktır. Yeniden evlenirsen, başka türden bir sonuç olacaktır. Belki böyle daha iyi idare edebilirsin - bilmiyoruz. Ancak her ikisinin de kendi sonuçları olacaktır. Ve sonuçların mutlaka hoş veya nahoş olması gerekmez. Bu, onları yanında nasıl taşıdığına bağlıdır. Sonucu sevinçle taşırsan, bu bir sevgi emeği olacaktır. Aksi takdirde, sadece bir emek olur.

Vücudunun muazzam miktarda hafızası vardır. Bu hafıza birçok farklı seviyededir. Genetik hafıza, karmik hafıza, bilinçli ve bilinçsiz anı seviyeleri ve anıların açık ve net olmayan seviyeleri vardır. Büyük-büyük-büyükbabanın nasıl göründüğünü hatırlamıyorsun belki, ama onun burnu şu anda yüzünde oturuyor. Açıkça görülüyor ki vücudun çok karmaşık bir hafıza mekanizması taşıyor.

Bu beden böylesine karmaşık bir hafıza duygusuna sahip olduğunda, dokunduğun, hissettiğin ve ilişkilendirdiğin her şeyle hafızayı topluyor aslında. Muazzam miktarda hafıza topluyor. Örneğin, merdivenlerde yukarı çıkmak ve aşağı inmek çok basit görünür, ancak çok karmaşıktır. Vücudunun her kas hareketini hatırlaması gerekir, aksi takdirde bu kadar kolay yukarı çıkıp aşağı inemez. Bugün spor uzmanları kas hafızasından bahsediyorlar - sporun belirli

bir verimlilik seviyesinde gerçekleştirilebilmesi için kas sistemlerine hafıza inşa ediyorlar. Bu sadece spor veya belirli bir aktivite için geçerli değil; her gün çok fazla hafıza emiyorsun.

Aynı şekilde, bir anıya belirli bir tür bağlılık varsa, üretken hale gelir. Hafızada belirli bir kaos hissi varsa, o zaman her şeyi biliyor olsan da, bu hafıza kendi içinde çelişkili olduğu için aleyhine çalışacaktır.

Çünkü kötü giden her şeye aslında % 50 katkı payın var, değil mi? Bu % 50'yi düzeltmek gündeme geliyor çünkü senin için önemli. Önemli, çünkü, düşüncelerini, duygularını ve hatta belki de bedenini ilişkiye yatırdın. Bu üç şeye yatırım yaptıktan sonra, artık bununla ilgili derin bir hafıza birikimin var. Sisteminde çok fazla çelişkili bellek meydana getirirsen, her şeye sahip olduğunu görürsün, ama hiçbir şeye sahip olmadığını hissedersin çünkü kafan karışık ve neşesizsin. Neşe uzak bir yerlere gitmiş sanki...

Gençlerin bize verilen emanetin mekanizmasını anlamaları çok önemli. İnsan sistemi sadece bir parça et olsaydı, onunla ne istersen yapabilirdin. Ancak bu çok karmaşık bir makine. Hassas davranırsan, olağanüstü şeyler yapabilecek. Aksi takdirde vasatın ilerisine gidemeyecek.

Bilgisayarlar hakkında hiçbir şey bilmediğini

varsayalım ve sana bir Apple Macbook Air verelim. Çok ince ve keskin olduğu için onu eve götürdün ve onunla salatalık doğramaya başladın. Ve çok iyi çalışıyor, salatalık doğrayabiliyorsun :). Ama yine de, bilgisayar kullanarak salatalık doğraman bir trajedi değil midir? Salatalığın bir sorunu yok ama kesinlikle seninle ilgili bir sorun var :)... Elinde olan şeyin önemini ve değerini anlamadığında, sende çok derinlerde yanlış olan bir şey var demektir.

Bir şeye müdahale etmeden veya kendini herhangi bir şeye dahil etmeden önce, hangi düzeyde katılım istediğini ve bunu nereye götürmek istediğini görmelisin. Ayrıca senin üzerinde yaratacağı farklı etkilerin neler olduğunu da görmelisin. Bunun bu yaşam için mi yoksa bu hayata karşı mı işe yarayıp yaramayacağını düşünmelisin. Aksi takdirde gevşek bir hayat olursun. Ahlak anlamında "gevşek" kelimesini kullanmıyorum. Hayatında gitmek istediğin yönü yerine getirememek açısından gevşeklikten, tutarsızlıktan bahsediyorum. Hayatına biraz entelektüel, duygusal ve fiziksel bütünlük getirmek, anlam katmak bu yüzden çok önemlidir.

Bir ilişkiden çıktıysan, kendine yeterli zamanı ver lütfen. En az altı ay veya bir yıl boyunca kendi başına olacağın bir düzenlemeye gir. Çünkü kötü giden her şeye kesinlikle % 50 katkı payın var. %

50'yi düzeltmek için bu altı ay veya bir yılı kullan.

Hayat kapını böyle çaldığında, daha derine bakma zamanın gelmiştir. İllüzyonların bozulduğunda ve şu anda hayal kırıklığına uğradığında, aslında bu çok iyi bir şeydir. Yanılsamaların kırılırsa, bu, hayatın seni gerçeğe yaklaştırdığı anlamına gelir. Bu, oturup görmen için bir fırsattır, "Hayatının doğası nedir?"

Birisi seni hayali bir durumdan nihai gerçekliğe doğru ittiğinde, o kişiye teşekkür etmelisin. Bütün bunların ne kadar kırılgan olduğunu farketmeni sağlayarak senin için manevi bir boyut açıyordur aslında. Seni aldatabilirler, senden kaçabilirler veya başka bir şey yapabilirler, ama esasen olan şudur: "reddedildin." Sadece, yarı yarıya bir hayat sahibi olduğuna ve bir yerde başka bir yarıya ihtiyaç duyduğuna inanman, bir hayal ve bir inkardır.

Hayır, olduğun bu yaşam parçası, Yaradan ve yaratılışın bir arada olduğu tam bir yaşam parçasıdır - harika bir kombinasyon. Öyleyse neden bu hayatı doldurmak için başka birine ihtiyaç duyacak kadar eksik hissediyorsun? Bir yerde kendi doğanın doluluğunu fark etmeyi bıraktın, unuttun. Şu anda, bunu öyle bir şekilde deneyimledin ve tam bir yaşam olarak çiçek açarsan, ilişkilerin tamamen farklı bir nitelikte

olacağını göreceksin.

Bundan sonra ilişki dediğin şey, birinden bir şey çıkarmak değil, daha çok bir araya gelmek ve paylaşmak olacak.

Belirli günlerde oruç tutmak çok eski zamanlardan beri var, ancak birçok seküler yaklaşım bunun bilim dışı ve mantıksız olduğuna inanıyor ya da empoze ediyordu. Şimdi ise, oruç sırasında meydana gelen otofaji üzerine yapılan çalışma Nobel Ödülü'ne layık görüldü. Sen de oruç tutmaya ne dersin?

Kırk yıldır bundan bahsediyorum ve mideleri zaten doluyken her zaman yakıt doldurmadıkları için sağlıklı ve iyi hale gelen yüzlerce ve binlerce insan gördüm. Isha Yoga Center'da herkes sabah 10'da ve akşam 7'de yemek yer. Hayatlarımız fiziksel olarak çok aktif. Aşramın içinde araba yok ve büyük bir yer olduğu için herkes ya yürüyor ya da bisiklete biniyor. Yemekhaneye gitmeniz gerekse bile bir kilometrelik bir yürüyüş mesafesi var. Çalışma yerine gitmek istiyorsan, yarım kilometre ila bir kilometre yürüyüş mesafesi var. Bu nedenle insanlar her zaman fiziksel olarak

aktifler. Öğleden sonra 15:30'da herkes çok acıkır. Ancak bununla yaşamayı öğreniyorlar çünkü boş mideye sahip olmak iyi bir şey.

Aralıklı oruç tutmak yeni bir tabir. Yogik bilimlerde deneyimle zaten bildiğimiz bir şeydi, bugün modern bilim de onunla aynı çizgiye geliyor. Vücudun ve beynin, ancak miden boş olduğunda en iyi şekilde çalışır. Her zaman öyle bir şekilde yediğimizden emin oluruz ki, ne kadar yersek yiyelim, midemiz iki ila iki buçuk saat içinde daima boş olmalıdır. Vücutta olması gereken herhangi bir düzeltme ve arınma için midenin boş olması gerekir. Bu çok önemli. Aksi takdirde hücresel düzeyde arınma olmayacaktır. Bir şeyleri yığarsın ve sonra her türlü sorunu yaşarsın. İlk şey, vücudundaki ataletin artacağıdır. Pek çok atalet seviyesi vardır, ancak fark edebileceğin tek şey uykudur. İhtiyacın olan uyku miktarı atalet seviyeni gösterir aslında.

Tüm Amerikalı doktorlar en az yedi ila sekiz saat uyuman gerektiğini söylüyor. Bu, hayatının üçte birini uyuduğun anlamına gelir. Üç-dört saat de banyo yapmak, tuvalete gitmek, yemek yemek ve diğer şeyler için harcanıyor, yani hayatının tam anlamıyla yüzde ellisi bakımdan ibaret. Diyelim ki bir motosikletin veya bir araban var ve ayda bir gün servise girerse, onu elinde tutmakta sorun yok. Ama ayda on beş gün servise girerse bu bir baş belası değil midir? Çoğu insan

sistemlerini baş belası haline getirdi. Kendi vücutları yaşamlarında büyük bir engel. Vücutları, yapmak istediklerini yapmalarına izin vermeyen bir lanet adeta.

Bunun birçok yönü var, ancak önemli bir yönü, insanların gerekenden çok daha fazlasını yiyor olmaları. Bugün herkes yakıt açısından daha verimli bir araba icat edebilmek için çalışıyor. Ama aslında, makine sorunsuz çalışırsa daha az yakıt tüketecek demektir. Huzurluysan ve çok rahatsan, artık bedenin de daha az yakıt tüketecektir. Rahat değilsen, vücut daha fazla yakıt ister, yemeni ister ve yemek yeme eylemi kompulsif hale gelir.

30 yaşın üzerindeysen, biri sabah biri akşam olmak üzere günde iki öğün yemek yeterli olacaktır. Akşam yemeğinden sonra yatmadan önce üç saat süre olmalı. Ayrıca bu süre, basit yürüme gibi en az 20 ila 30 dakikalık hafif fiziksel bir aktivite içeriyorsa, sistemin büyük ölçüde sağlıklı olacaktır.

Vücudundaki her hücre sağlık yaratmak için tasarlanmıştır. Sen hariç, her bir hücren sağlık yaratmak için çok çalışıyor aslında :).

Yoga'da, bir öğün ile sonraki öğün arasında en az sekiz saatlik bir boşluk olması önerilir. Bunu yaparsan, hangi sağlık sorunun olursa olsun, en

az yüzde ellisinin altı hafta içinde kaybolacağını göreceksin. Biraz yoga pratiğin varsa, ve içinde meditasyon da varsa, o zaman sorunlarının yüzde doksanının ortadan kalkacağını göreceksin. Yüzde on hala devam ederse, artık onların tedavisi için de zamanın ve enerjin var demektir.

İnsanların Birleşik Devletler'deki programlarıma nasıl geldiğini görmelisin. Programlarımız on ila on iki saat sürüyor, bu yüzden biraz bisküvi ve başka bir şeyler ile geliyorlar :)... "Şeker tahammülsüzlüğüm var. Yemek zorundayım." diyorlar. Onlara, "Ben buradayım, kontrol edeceğim ve ölmeyeceksin" derim. "Bunu sağlayacağım çünkü kimsenin ellerimde ölmesini istemiyorum! :)." İlk gün, "Hayır, hayır, hayır, yemek yemeliyim" derler. Üçüncü gün, her şeyden vazgeçerler ve orada on iki saat yemek yemeden otururlar ve gayet iyidirler.

Sağlık, dışarıdan yapabileceğin bir şey değil. Sağlık, içeriden yapman gereken bir şey. Bir şeyler ters gittiğinde dışarıdan yardım isteyebilirsin, ancak her zaman bir şeyler ters gidiyorsa, bu senin hatalı bir makine olduğun anlamına gelir. Günümüzde sağlık sistemleri şu hale geldi - özellikle ağır sigorta poliçelerinin olduğu yerlerde - insanlar her türlü çöpü yiyip içiyor ve doktora gidip "Beni düzelt!" diyorlar. Böyle bir durumda sağlık sisteminden ve ilaç

sektöründen şikayet etmek de bir saçmalık oluyor ne yazık ki. Sigorta sektörü de, ilaç sektörü de, yüksek ücretli tedaviler de sen her çöpü yediğin için var.

Son olarak tekrar: Vücudundaki her hücre sağlık yaratmak için tasarlanmıştır. Sen hariç, her bir hücren sağlık yaratmak için çok çalışıyor aslında :).

"Aşık olmak" ifadesi önemlidir çünkü kimse sevgiyle yükselmez veya daha çok olmaz. Senden gider ve aşık olursun, çünkü kim olduğunla ilgili bir şeyler gitmek zorunda ki olabilsin. Her şeyin değilse de, en azından bir parçan çökmeli. Ancak o zaman bir aşk ilişkisi var olabilir. Diğerinin iyiliği için kendini biraz yok etmeye hazırsın. Esasen, bir başkasının senden çok daha önemli hale geldiği anlamına gelir. Ama, ne yazık ki, çoğu insanın "aşk" dediği şey ise sadece karşılıklı bir fayda planıdır.

Genel olarak, bizim için rahat ve karlı çerçeveler içinde ilişkiler kurduk. İnsanların fiziksel, psikolojik, duygusal, finansal veya sosyal ihtiyaçları var. Bu ihtiyaçları karşılamanın en iyi yollarından biri insanlara "Seni seviyorum" demektir. Bu sözde "aşk", işlevsel bir parola haline geldi: "Açıl susam açıl" der gibi... İstediğini söyleyerek elde etmeye çalışıyorsun.

Yaptığımız her eylem bir şekilde belirli ihtiyaçları karşılamak içindir. Bunu görürsen, doğal özelliğin olarak sevgiye dönüşme olasılığın vardır. Ancak insanlar rahatlık, kolaylık ve esenlik için kurdukları ilişkilerin aslında sevgi ilişkileri olduğuna inanarak kendilerini kandırmaya devam ediyorlar. Bu ilişkilerde hiç aşk deneyimi olmadığını söylemiyorum, ama belli sınırlamalar dahilinde. Ne kadar "Seni seviyorum" denilse de, birkaç beklenti ve şart yerine getirilmezse paramparça oluveriyorlar.

Sevgi hakkında konuştuğunda, bunun koşulsuz olması gerekir. Koşullu sevgi ve koşulsuz sevgi diye bir ayrım gerçekten yoktur. Sadece koşullar var ve aşk var. Bir koşul olduğu an, sadece bir işlem anlamına gelir. Belki uygun bir işlem, belki iyi bir düzenleme ama bu seni tatmin etmeyecek, seni başka bir boyuta taşımayacak. Bu sadece "münasip" ya da "müsait" olabilir belki.

Kendinin dışında yaptığın şey her zaman birçok koşula tabidir. Ama sevgi içsel bir durumdur - kendi içinde nasıl olduğun ancak koşulsuz olabilir.

İşte benim hayatımı şekillendiren hikayelerden biri: Bir adam ve karısı varmış. O günlerde adam toprağı işliyor, ekin yetiştiriyor ve para

kazanıyormuş. İki erkek çocukları olmuş. Bu iki çocuk, güçlü genç erkekler olarak büyümüşler. Babalarıyla çok çalışmışlar, topraklarını artırmışlar ve zengin olmuşlar. Adam çok yaşlandığında, iki oğluna, "Her an ölebilirim. Bu birlik, her zaman korumanız gereken bir şey. Benim ölümümden sonra, ikiniz her zaman bu toprağın ürününü yarı yarıya paylaşmalısınız. Bu konuda asla tartışma veya kavga olmamalı." demiş.

Yaşlı adam ölmüş ve çocuklar sözlerini tutmuşlar. Böylece iki kardeş, ürünü her zaman kendi aralarında eşit olarak paylaşmaya devam etmişler.

Biri evlenmiş ve beş çocuğu olmuş. Diğeri ise hiç evlenmemiş. Ama yine de yarı yarıya paylaşmaya devam etmişler. Bir gün evli olmayan kardeşin aklına bir kurt düşmüş. "Kardeşimin bakması gereken bir karısı ve beş çocuğu var ve ben bekarım. Yine de yüzde elli alıyorum. Bu adil görünmüyor. Ama bu babamızın dileğiydi. Ve kardeşim o kadar gururlu ki, ona biraz daha vermeye kalkarsam, almaz. Öyleyse başka bir şey yapmam gerekli." demiş ve hasat bittikten sonra, her gece, sırtında gizlice bir çuval tahılı taşıyıp kardeşinin dükkânına koymaya başlamış.

Aynı kurt diğer kardeşin aklına da düşmüş ve

"Büyüyen beş oğlum var. Birkaç yıl içinde benim için çok daha fazlasını yapabilecekler. Kardeşimin ise kimsesi yok. Daha sonra ne yapacak? Ama o sadece yüzde elli alıyor. Ona daha fazlasını vermeye çalışırsam, almaz." demiş ve her gece bir çuval tahılı alıp kardeşinin dükkânına koymaya başlamış. İkisi de uzun süre birbirinin farkında olmadan buna devam etmiş.

Yaşlanmışlar ama hala bunu yapmaya devam ediyorlarmış. Bir gün, bir çuval tahılla diğerinin dükkânına doğru yürürken birbirlerine çarpmışlar. Birbirlerine bakmışlar ve aniden bunca zamandır neler olduğunu anlamışlar. Hızla gözlerini kaçırmışlar, tahıl çuvalını hedefine götürüp, evlerine geri dönmüşler ve her ikisi de uykularında ölmüşler.

Bu hikaye dilden dile yayılmış ve yıllar sonra kasaba halkı bir tapınak inşa etmek istemiş. Bunun için güzel bir yer düşünürken, uzun bir aramadan sonra, bir tapınak inşa etmek için en iyi yerin, bu iki kardeşin sırtlarında bir çuval tahılla karşılaştıkları ve kendi cömertliklerinden utandıkları yer olduğuna karar vermişler. İşte eğer böyle yaşarsan, böyle seversen yaşayan bir tapınak olursun. İşte koşulsuz sevgi böyle bir şeydir ve beşeri böyle bir insan yapar.

Ne verdiğini saymazsan, ne aldığını her zaman hatırlarsan, doğal olarak bir minnettarlık havuzu

olursun. Bu "ne kadar biriktirdim!" saçmalığına bir son ver. Eğer kimseden bir şey beklemiyorsan, kolay yaşarsın. Birinden bir şey beklersen veya kendine seni sevip sevmediğini sorarsan, tüm sorunlar buradan ortaya çıkar. Kimseden bir şey beklemediğinde, senin için bir şey yaparlarsa, bu onlar için harikadır. Yapmazlarsa sorun... sorun yoktur...

Bir ilişki bir işlemdir. İyi çalıştırmak belli bir beceri gerektirir. Aksi takdirde çirkinleşebilir. Bir gün biriyle ne kadar harika, başka bir günde aynı kişiyle ne kadar çirkin olabileceğini görmüş olabilirsin. Ne yazık ki çoğu insan bir ilişkinin bir işlem olduğunu kabul etmek istemiyor. Bunun için belirli temel kurallar ve koşullar var. Ancak bu kurallar ve koşullar içinde kalırsan, ilişkiyi başarılı bir şekilde yürütürsün. "Aşkımız koşulsuz"... "Bizimkisi gerçek aşk" tey! tey! tey! gibi fikirlerin varsa, her gün şaşırıp kalırsın :)...

İlişkileri küçümsemeye çalışmıyorum ama ne olduğunun sınırlamalarına bakmakta yanlış bir şey yok. Sınırları var, ancak bu güzelliği olmadığı anlamına gelmez. Bir çiçek de o kadar güzel ama ezersem iki gün içinde gübre olur. Bir çiçeği bir anda yok edebilirim, ama bu çiçeğin güzelliğini ve önemini azaltır mı? Hayır. Benzer şekilde, sevgin kırılgandır. Onunla ilgili hayali şeylere inanma. Aynı zamanda ona bağlı olan güzelliği de inkar etmiyorum tabii ki.

Ama hayatın böylesine kırılgan bir boyutunu hayatının temeli haline getirirsen, doğal olarak her zaman endişeli olursun çünkü böylesine kırılgan bir çiçeğin üzerinde oturuyorsun demektir. Diyelim ki evini toprağa değil, güzel olduğu, kulağa güzel geldiği için bir çiçeğin üzerine inşa ettin. Dolayısıyla her zaman korku içinde yaşayacaksın demektir. Temellerini toprağa kurarsan ve çiçeğe bakarsan, onu koklarsan ve ona dokunursan, bu harika olur. Ama evini çiçeğin üzerine inşa edersen, sürekli korku içindesindir. Ben sadece bu bağlamda konuşuyorum. Sevginin ne olduğunu ve ilişkileri inkar etmeye çalışmıyorum.

Bir düzeyde ise, eğer dikkatli bakarsan - bunu tamamen genellemek istemiyorum, ama çoğu insan için böyle - aşk, onsuz yaşayamayacakları ihtiyaçlardan sadece biridir. Bedenin ihtiyaçları olduğu için duygunun da ihtiyaçları var. "Sensiz yaşayamam" dediğimde, "Koltuk değneği olmadan yürüyemem" dememden hiçbir farkı yok. Elmas kaplı bir koltuk değneği olsa, ona kolayca aşık olabilecekler var :). Ve eğer bu koltuk değneğini on yıl kullandıktan sonra, "artık iyileştin ve özgürce yürüyebilirsin" desem, :))))... Bunda hayat duygusu yok. Benzer şekilde, aşk adına, kendini tamamen çaresiz ve eksik hale getirenler var.

İzin verirsen bir hikaye daha anlatayım. Bu bir kralın başına geldi. Onu seven ve kendini ona adayan genç bir karısı vardı. Ama o zamanlarda kralların her zaman bir sürü cariyesi de vardı. Bu yüzden kral, kraliçenin ona derinden bağlanmış olmasının oldukça aptalca olduğunu düşündü. Eğlenceliydi ve ilgiden hoşlanıyordu, ama bu bazen çok fazlaydı. Sonra onu biraz ihmal etti ve diğerleriyle ilgilendi, ama kadın hala tamamen ona bağlıydı.

Kral ve kraliçenin, insandan daha iyi konuşabilen iki tropik kuşları vardı. Bir gün bu kuşlardan biri öldü ve diğeri yemek yemeden orada öylece oturmaya başladı. Kral kuşu beslemek için mümkün olan her şeyi yaptı, ancak kuş hiçbir şey yemedi ve iki gün içinde öldü.

Bu bir şekilde krala dokundu. "Bu nedir? Her canlının önce kendi hayatına değer vermesi gerekir. Ama bu kuş orada öylece oturdu ve öldü." diye düşündü. Kraliçe bunu duyduğunda ona, "Biri bir başkasını gerçekten sevdiğinde, diğeriyle birlikte göçmesi çok doğal, çünkü hayat onlar için yalnız başına hiçbir şey ifade etmeyecek" dedi.

Kral şaka yollu sordu, "Bu senin için de geçerli mii? Beni o kadar çok seviyor musun?

"Evet, benim için de öyle" dedi. Kral bundan çok

memnun oldu.

Ve kral bir gün arkadaşlarıyla ava çıktı. Bu, ölen kuşlar ve karısının onun için de doğru olduğunu söylemesi, zihninde dolanıp duruyordu. Gerçekten bunu test etmek istedi. Bu yüzden giysilerini aldı, kana buladı ve onları saraya geri gönderdi ve birisiyle birlikte, "Kral bir kaplan tarafından öldürüldü." haberini yaydı. Kraliçe elbiseleri büyük bir haysiyetle aldı. Yakacak odun ayarladı, elbiselerini üstüne koydu ve sonra yakacak odunları da kendi üzerine koydu ve öldü.

İnsanlar buna inanamadı. Kraliçe ölmüştü. Öldüğü için yapacak başka bir şey yoktu, bu yüzden onu yaktılar. Haber krala gittiğinde yıkıldı. Sadece onunla oynamak istediği bir hevesle gerçekten ölmüştü - intihar etmeden, aynen dediği gibi göçmüştü.

Dünyada, biri ölürse, diğeri sağlıklı olsa bile birkaç ay içinde, sırf enerjileri belirli bir şekilde birbirine bağlı olduğu için, onu takip edecek çok sayıda çift var. Başka bir insana bu şekilde bağlıysan, iki varlığın bir olarak var olması harika bir varoluş yoludur. Nihai bir olasılık değil, ama yine de yaşamanın güzel bir yolu.

Günümüzde insanlar aşktan bahsederken sadece duygusal kısmından bahsediyorlar. Duygular bugün bir şey söyler ve yarın başka bir şey söyler.

İlişkiyi ilk kurduğunda, "sonsuza kadar" diye düşündün, ancak üç ay içinde "Ah, neden bu insanla birlikteyim?" diye düşünüyorsun. Çünkü sevdiğin ve sevmediğin şeylerle devam ediyor ilişki. Bu tür bir ilişkide, sadece acı çekersin çünkü bir ilişki istikrarsız olduğunda tamamen gereksiz olan muazzam acı ve ıstıraplar yaşarsın.

Ama her şeye sevgiyle bakabilirsen, deneyiminde tüm dünya güzelleşir. Acılı olanları hakkında pek çok şiir yazılmış olsa da aşk fikri acı inşa etmek için değildir. Aşık olmanın nedeni, bunun sana mutluluk getirmesi gerektiğidir. Hedef aşk değildir; amaç mutluluktur. İnsanlar, bir çok kez yaralanmış ve darbe almış olsalar da, birine aşık olma konusunda hala çıldırıyorlar, çünkü aşık oldukları zamanlarda mutluluk vardı. Aşk, mutluluk için sadece bir para birimidir. Şu anda, çoğu insanın nasıl mutlu olunacağını bilmesinin tek yolu bu ne yazık ki.

Ama kendi doğan gereği mutlu olmanın bir yolu var. Mutluysan, sevmek sorun değil zaten; yine seveceksin. Sadece sevgi yoluyla mutluluk aradığında ise, kimi seveceğin konusunda çok seçici olursun. Ama mutlu olduğunda, ne görürsen gör, onu sevebilirsin çünkü sıkılma korkusu yoktur. Sıkılma korkusu olmadığında, işte o zaman hayata dahil olduğunu bilirsin.

Sevgiyi deneyimlemek için sana bir pratik

önermek istiyorum. Günde 15 ila 20 dakika boyunca, senin için hiçbir şey ifade etmeyen bir şeyle otur, sadece sen ve o - belki bir ağaç, bir çakıl taşı veya bir solucan veya bir böcek bile olabilir. Bir süre sonra, ona eşin, annen veya çocuğun kadar sevgi ile bakabileceğini göreceksin. Belki solucan bunu bilmiyordur, bu önemli değil :). Her şeye sevgiyle bakabilirsen, tüm dünya güzelleşir. Aşkın senin yaptığın, insan icadı bir şey olmadığını anlarsın; aşk insanın öz yoludur.

Gerçekte olduğundan başka bir şeyle özdeşleştiğin an, zihnin faaliyeti başlar. Onu durduramazsın. Denedin mi? Kendini kandırma. 24 saat otur ve zihni durdurmak için elinden geldiği kadar, çok uğraş. Seni nereye götüreceğini görürsün. Üç gün içinde delirirsin. Sanki kötü bir yemek yemişsin ve gazın var gibi. Tutmaya çalışırsan bir faydası olmaz :). Bunun yerine kötü yemek yemeyi bırakmalısın.

Yanlış özdeşleşimlerin var ve yanlış özdeşlikler bir kez gerçekleştiğinde, zihnin etkinliği durmadan devam ediyor. Ne yaparsan yap onu durduramazsın. Sadece belli bir sınır dahilindeyse, bunun normal olduğunu düşünüyorsun. Bu normal değil. Sosyal olarak kabul gören delilik seviyelerindesin. Herkes aynı şekilde, bu yüzden sorun olmadığını düşünüyorsun. Ama aklında tek bir düşünce olmadan burada oturmanın sevincini

bilmiyorsun.

Diyelim ki muhteşem bir gün doğumuna bakmaya başladın, düşüncen bir süre ortadan kayboldu çünkü o an çok daha büyük bir şey oluyordu. Ya da önemli olduğunu düşündüğün bir şeye dahil oldun ve o sırada düşünce bir süre ortadan kayboldu. Hayatın en güzel anlarıdır bunlar.

Daha büyük bir şeyle temasa geçersen, küçük şeyler doğal olarak buharlaşır. İçinde işleyen yaşamın kaynağı, düşünce sürecinden çok daha büyük bir olgudur. Bununla hiç temasa geçmediğin için, düşünce böylesine, çok önemli hale geldi. Ya da başka bir deyişle, düşüncen çok önemliyse, bu çarpık algında bir yerlerde Yaradan'ın yaratmasının önemli olmadığı anlamına gelir. Kendi yaratımın çok önemli hale gelmiş demektir. İçindeki Yaradan'a ya da onun yaratımına dikkat etmiyorsun, ama kendi yaratımınla haylice meşgulsün. Bu, içerik oluşturucuya karşı en büyük saygısızlık değil mi? Bir an bile dikkatin içindeki yaşamın kaynağına kaymadı. Sadece burada oturmanın, hiçbir şey düşünmemenin ya da yapmamanın, sadece hayat olmanın mutluluğunu bilirsen, o zaman hayat çok farklı olurdu.

Dış dünya söz konusu olduğunda, farklı insanlar farklı şekillerde yeteneklidir. Ancak konu içselliğe

gelince, hepimiz eşit derecede yetenekliyiz. Bunu deneyimlemedin çünkü hiç dikkat etmedin; zor olduğu veya ulaşılamaz olduğu için ya da vasıfsız olduğun için değil, hiç dikkat etmediğin için. Her insan, içsel doğa için eşit derecede niteliklidir. Dış işler için, ister bir bina inşa etmek, ister yemek pişirmek, ister başka bir şey yapmak iste, her birimiz farklı yeteneklere sahibiz. Ama konu içsel gerçeklere gelince, hepimiz eşit derecede yetenekliyiz. Ama biri başarırken diğerinde olmuyor çünkü biri dikkat etmiyor, hepsi bu.

İnsanlar, yanlış şeyler yapmaya devam ettikleri için manevi sürecin çok zor olduğu sonucuna varmışlar. Dış dünyada, doğru olanı yapmazsan işe yaramayacağını fark ettin ve kabul ettin çoktan. Aynı şey içeride de geçerli.

Çok hoş bir hikaye var: Bir turist, belli bir yönde ilerlerken, geçmekte olduğu köyde bir çocuğa gitmek istediği yerin ne kadar uzakta olduğunu sormuş. Çocuk, "42 Bin kilometre" diye cevap vermiş. "Ne! O kadar uzak mı?" diye şaşırmış yolcu. Çocuk, "Evet, ama o yöne gittiğin için. Eğer arkanı dönersen sadece 6 kilometre" demiş.

Aynı bu şekilde, tek bir yöne bakıyorsun ve spiritüel olmaya çalışıyorsun - bu yüzden çok uzun bir yol. Evreni geçip geri dönmelisin. Eğer sadece arkanı dönersen, tam burada çünkü

aradığın şey senin dışında değil, içinde. İçinde olanı, kendinden başka kimse inkar edemez. Olmuyorsa, gerekli istekliliği kendinin inşa edemediğini anlamalısın. Başka bir neden yok.

Şu anda bu düşünceyi bastırmaya çalışma. En büyük hata, insanların sana "Zihnini kontrol et" demesiydi. Zihnini kontrol etmeye çalıştığında işin biter! Ama bedenin burada, zihnin dışarıda ve "kendim" olarak gördüğün şey başka bir yerde. Bu ayrım bir kez ortaya çıktı mı, artık zihinle mücadele kalmaz.

Biri sana "Aklını kaçırmışsın" derse, hakarete uğramış olmazsın. Bu yapılabilecek en büyük iltifattır.

Zihnin dışına çıktığında sorun yoktur. İnsanlar akıl dışı olmanın delilik olduğunu düşünüyor. Bu delilik değil. Asıl delilik, her zaman zihin olmaktır. Aklını kaçırırsan, yüzde yüz aklı başında olursun aslında :).

Hayatı zihninin yansıttığı şekilde değil, olduğu gibi gördüğünde, her şeyin çok küçük olduğunu göreceksin. Zihninin yapabilecekleri, dünyanın yapabilecekleri o kadar önemsizdir ki, onunla istediğin ölçüde oynayabilirsin. İstemiyorsan, çekilebilirsin. İkisi de bilinçlidir. Daha fazla zorlayıcılık olmaz. Yaradılışın kaynağına tanık olmaya başladığın an, içindeki tüm dürtüsellik

kaybolur, artık her şey seçimle olur ve hayat güzelleşir.

Hayat olanlardan dolayı değil, yapmayı seçtiğin için güzelleşir. Ve hiçbir şey güzel ya da çirkin değildir. Bunu yapmayı seçersen ve kendini dahil edersen, her şey güzeldir. Sana dayatılırsa veya zorlayıcıysa, o zaman her şey berbattır. Aynı şey zihinsel aktivite için de geçerli. Bu bilinçli olsaydı, oldukça harika bir enstrüman olan zihinle oynayabilirdin, ama kompulsif olduğu için ortaya çıkan sadece stres olur.

Bugün, modern bilim tüm varoluşun sadece titreşim olduğunu kanıtlıyor. Bu benim icadım değil, bilimsel bir gerçek. Bir titreşimin olduğu yerde, bir ses mutlaka vardır. Sen sadece bir titreşim değilsin, sen bir sestin. Modern bilimin size söylediği budur. Ve bir yerlerde, eskiden, birisi size önce bir kelime OLduğunu ve kelimenin Tanrı'dan olduğunu zaten söyledi.

Bu yaratma süreci, yaratılışın kaynağı tarafından sürekli desteklenmedikçe bir an bile devam edemez, çünkü yaratma bitmiş bir şey değil, devam eden bir süreçtir.

Kelime bir sestir. Şu anda "evet" dersem, ona belli bir anlam yüklüyorsun çünkü lisan biliyorsun. Lisan bilmiyorsan, sana göre, ben sadece bir ses çıkarıyorum gibi olur. Bilmediğin bir dilde konuşursam, doğal olarak çılgınca sesler çıkardığımı düşünürsün. Gerçekten bir dil

konuşup konuşmadığımı veya bazı saçmalıklar uydurup uydurduğumu bilemezsin. Yani kelime aslında sadece bir sestir.

Bu bağlamda, sözün Tanrı'dan olduğu bize söylendi, çünkü varoluşa yakından bakan herhangi biri, senin yaratılış dediğin ve yaratan dediğin şeyin ayrılamayacağını görebilir. Eğer onu ayırırsan, Yaradanı ayırırsan yaratılış var olmayacak. Yaradılışın kaynağının katılımı olmadan, yaratım nasıl devam eden bir süreç olurdu? Olamazdı. O sürekli işin içindedir. Ayrı tutulamaz. Bu yüzden "Önce bir kelime vardı." Bu, yaratılışın tezahür etmemeden tezahür etmeye başladığı zaman, gerçekleşen ilk şeyin ses olduğu anlamına gelir. Bilim adamları bile bunun büyük bir patlama olduğu konusunda hemfikir. Ve patlama, ses demektir.

Bilim adamları buna patlama diyor. Ve bilim adamları ayrıca, bir Big Bang (Büyük Patlama) olduğu için, bir gün Big Crunch'ın (Büyük Çöküş) gerçekleşmesinin mümkün olduğunu söylüyorlar, ki bu Big Bang'in tersi bir süreçtir ve her şeyi geriye çekecektir. Bazı bilim adamları, tek bir patlama değil, bir dizi patlama olduğunu söylüyor. Bilim her zaman her şeyin bir başlangıcı ve bir sonu olduğuna inanmıştır. Ama şimdi fizikçiler sonsuz bir evrenden bahsediyorlar. Şu anda bilim camiasında evrenin sonsuz olabileceği de popüler bir teoridir.

Princeton Üniversitesi Teorik Bilimler Merkezi Direktörü Paul Steinhardt "Sonsuz Evren" adlı bir kitap yazdı. Paul Steinhardt'la tanıştım ve onunla sohbet ederken ona sordum, "Bunun bir patlama değil, bir gürleme, sürekli bir ses olması mümkün mü?"

Düşündü, birçok şeye baktı ve sonra "Mümkün. Belki sadece bir patlama değildi, bir sesti. Bir anda olmadı ama belli bir süre gürledi ve yavaş yavaş yaratılmaya başlandı."

Yaşam deneyimini yaptığın her şeye taşıdığın gibi, yaratma süreci de her geçmiş yaratımın deneyimini bir sonrakine taşımaktadır, ancak bunlar tamamen farklı olabilir. Diyelim ki yirmi beş yıl önce okulda futbol oynuyordun. Şimdi kırk beş yaşındasın ve evine bir hırsız girdi. Hırsızı bir futbol topu gibi tekmeleyeceksin, karate tekmesi veya başka bir şey gibi değil. Çünkü tamamen unuttuğun futbol becerin hala sisteminde bir yerde duruyor ve hırsızla birlikte ortaya çıkıyor.

Sadece üç ay futbol oynamış olabilirsin, ancak bir yerlerde bu deneyimin kalıntısı hala yerleşik halde ve tamamen ilgisiz bir alanda, başka bir yerde ifade buluyor. Sürekli büyümenin yolu budur. Bu bizim karma dediğimiz şeydir.

Bahsettiğim şey bireysel karma ama aynı zamanda evrensel bir karma da var. Yaratılışın kendisinin bir karması var çünkü yaratılışın kendisi bir karmadır. Yaratma fiili bir eylem değil mi? Hareket karma demektir. Bu karmanın kalıntısı her zaman bir sonraki aşamaya ve bir sonraki yaratılış seviyesine ilerliyor.

Çocukken bir yılda yüz milyar hücre ürettiğini söyleyelim. Otuz beş olunca biraz düştü. Kırk beş olduğunda biraz daha düştü. Elli beş olduğunda, daha da düştü; yetmiş beş olunca daha da düştü. Ölmekte olanın yerine koyabileceğinden daha fazlası yok demektir. İnsanlar böyle yaşlanıyor. Yaratılışta da tam olarak aynı süreç gerçekleşiyor.

Çözülme her zaman oluyor. Bu yaratımda bile, çözülme her zaman oluyor, ama yeni yaratılış da oluyor, bu yüzden canlılık bir şekilde devam ediyor.

Geçmişinin gelecek olmasına izin verdiğinde sana bakar ve "Bu onun karması" derim. Bu, geçmişinin geleceğin olmasına izin verdiğin anlamına gelir. Yeni bir olasılık yok. Birine bakıp "Karma" dediğimizde, sadece geçmişlerinin gelecekleri olmasına izin verdiklerini söylüyoruz. Gerçekten onlar için bir gelecek yok, kendini tekrar edecekler.

Bir düzeyde, "Ben manevi bir YOLda yürüyorum"

dediğinde, yaptığın ifade, geçmişinin gelecek olarak tekrarlanmasını istemediğin, hayatının ilerlemesini istediğindir. Döngünün bir parçası olmak istemezsin.

Herkes demans halinde aslında. Annelerinin rahminden önce ne olduğunu kimse hatırlamıyor.

Yani şu anda olduğun bu boyut iki seviyelidir - biri oldu, diğeri gerçekleşiyor. Tıpkı senin doğumunun olduğu gibi ama hala devam ediyor olması hali. Her gün yenilenmeye de devam ediyorsun. Aynı şekilde senin ölümün de oldu, ama hala olmaya da devam ediyor. Ölümün önceden belirlenmiş bir sonuç, bu yüzden zaten oldu. Doğduğun an, ölümüne doğru ilk adım atıldı, ama hala olmaya devam ediyor. Tamamlanmasını bekliyorsun ya da ertelenmesini istiyorsun, ama bu şu anda oluyor ve dolayısı ile çoktan oldu.

İçinde doğumun gerçekleşmediği ve ölümün gerçekleşmeyeceği başka bir boyut var. Sadece o boyuta dokunursan, gelecek diye adlandırılan bir şeye sahip olursun, aksi takdirde sadece karman olur. Karma, geçmişini gelecek olarak tekrarladığın anlamına gelir. Rengi değiştiriyor olabilirsin, nasıl yaptığının tarzını değiştiriyor olabilirsin, ama yine de aynı şeyler, farklı bir şey değil.

Bu hafıza bir dayanaktır. Bir çapa atıyorsun ve tekneni hareket ettirmeye çalışıyorsun, dolayısıyla en fazla, sadece daireler çizebiliyorsun. Manevi bir YOL üzere olmak ile güç verdiğinde ise tekne hareket etsin diye seni demirde tutan ipi çekmeye veya ipi kesmeye başlıyorsun.

Hafıza senin düşmanın değil, sadece onu nasıl tutacağını bilmiyorsun. Sen onun içindesin, sorun bu. Şimdi bundan kurtulmak istiyorsun. Hafızayı kullanmak istiyorsun ama hafızan tarafından kullanılmak istemiyorsun - işte bu maneviyattır.

Sana bir fıkra anlatayım. Bir çift çocuk sahibi olup olmama kararıyla boğuşuyordu. Koca çocuk sahibi olmak istedi. Karısı onun yerine bir köpek almak istedi. Tartışmayı çözemediler, bu yüzden bir evlilik danışmanına gittiler. "Çocuk sahibi olmak ya da köpek almak konusunda karar veremiyoruz. Ne yapmalıyız?" Evlilik danışmanı, "Bu çok basit. Halılarınızı mı yoksa hayatınızı mı mahvetmek istiyorsunuz? Karar vermelisiniz." :)...

Bebeklik, çocukluk, yetişkinlik, orta yaş ve yaşlılık gibi, ergenlik veya gençlik de sadece belirli bir gelişim aşamasıdır. Onu bölümlere ayırmaya çalışıyoruz, ama esasen bu bir bedenin yolculuğu. Bazıları bebeklik sorunları yaşıyor, bazıları ergenlik sorunları, bazıları orta yaş sorunları yaşıyor, bazıları yaşlılık sorunları yaşıyor. Bu açıdan bakıldığında hayatın her aşaması bir sorun gibi görünüyor :). İnsanlar onu

hayatın farklı yönleri olarak görmek yerine farklı sorunlar olarak görüyorlar.

Hayatında çeşitli durumlar vardır ve hepsi budur - sadece durumlar. Bazılarını halledebilirsin, bazılarını halledemezsin. Üstesinden gelemeyeceğin her neyse, bunun sadece bir durum olduğunu görmekten ve onunla başa çıkmak için kendini donatmaya çalışmaktan ziyade buna bir problem adını veriyorsun. Ona problem dediğin an, tatsızlık doğal bir sonuçtur.

Gençliğin bakış açısından bakarsan, her gün içindeki hayat değişiyor çünkü sen hızla büyüyorsun ve çevrendeki insanlar bunu anlayamıyor. Genellikle, büyükanne ve büyükbabalar, olaylara biraz uzaktan baktıkları için ebeveynlerden biraz daha sevecen olurlar. Ergenlik çağında, hormonların tarafından yavaş yavaş ele geçiriliyorsun. Yaşlılık, bundan salıverildiğiniz anlamına gelir, bu yüzden onlar bir şekilde anlarlar :). Orta yaşlı olanların hiçbir fikri yok. Tarihsel olarak bile, Orta Çağ kafa karıştırıcı bir ruh halini temsil ediyor zaten :).

Öyle davrandığın için anne ve baba ünvanını alıyorsun - bir arkadaş unvanı değil. Bu ünvan, her gün sorumlu davranarak kazanılabilir ancak.

Ergenlik yıllarının birçok yönü var. Birincisi, zekan hormonların tarafından ele geçiriliyor.

Birdenbire tüm dünya farklı görünüyor. Sadece insanlar varken, birdenbire erkek ve kadın oluyor. Birdenbire, insanlığın yalnızca yarısıyla ilgilenmeye başlıyorsun :). Bu çok büyük bir değişiklik. Bunun onlar için yeni olduğunu ve bununla uzlaşmaya çalıştıklarını anlamalısın.

İyi bir arkadaş olsaydın ve sorunları olduğunda, seninle konuşurlardı. Ebeveynlerin çoğu kötü arkadaş oldukları için başka arkadaşlar ediniyorlar ve bu arkadaşlar da aynı durumda oldukları için kendi saçma tavsiyelerinde bulunuyorlar. Çocuklarının bir sorunu varsa sana gelmeleri en iyisidir. Ama patron olduğunu sanıyorsan sana gelmeyeceklerdir. Onların hayatına sahip olduğunu düşünüyorsan, sana gelmezler.

İyi bir arkadaşsan sana geleceklerdir, çünkü sorunları olduğunda bir arkadaş aramaları doğaldır. Bu nedenle, erken yaşlardan itibaren 18 veya 20 yaşına gelene kadar onların en iyi arkadaşı olduğundan emin ol lütfen. Bunu başarmak zorundasın.

Gençlerle ilgilenmek yerine kendini onlar için uygun hale getir. Her şeyden onları sorumlu tut. Bir ay, aylık gelirini onlara devretme ve evi yönetme sorumluluğunu onlara verme cesaretini göster mesela. Göreceksin, işler çarpıcı biçimde değişecek. Çocuklarınla gerçekten bir şeyler

yapmak istiyorsan, büyümelerine izin vermelisin, çünkü tüm yapmaya çalıştıkları budur. Büyüyen sadece bedenleri değil - insanoğlunun potansiyeli de onlarla büyüyor. Onları nasıl kısıtlayacağını görmek yerine genişlemelerine izin vermelisin.

Çocuklarını on beş yaşına gelene kadar emzirmek zorunda olduğun bir tür parazit gibi yetiştirme! Bugün çocuklar böyle yetiştiriliyor. On iki, on üç, on beş yaşında olsalar bile küçük bebekler gibi davranıyorlar. Bugünlerde çoğu böyle oluyor. Bu daha önce böyle değildi. İnsanlar ortak ailelerde büyüdüğünde böyle değildi; altı yedi yaşına geldiklerinde başlarının çaresine bakmayı öğrenmeye başlıyorlardı. Şimdi her yerde tamamen çaresiz ve duygusal olarak kalıyorlar. Çocukların büyümesinin büyük bir sorun olduğu düşüncesi ortadan kalkmalı. Bir evde bir ergen olması, evde büyük bir sorun olduğu anlamına gelmez.

Kızım da bir gençti; insanlar bana sorup duruyordu, "Senin herhangi bir sorunun yok mu?" Ne sorunu? Bomba falan mı? :)... O gayet iyi çünkü ona bebek gibi davranmıyorum. Ona eşim, daha doğrusu eşitim gibi davrandım. Dört, beş yaşındayken ona fikrini sorardım, "Tamam, bunu yapıyoruz, buna ne dersin?" Pek çok kez, çoğu yetişkinin asla düşünemeyeceği inanılmaz çözümlerle ortaya çıktı. Bu, çocuğun bir tür özel

dahi olduğu anlamına gelmez. Buna izin verirsen, her çocuk bir dahidir. Bunları bir tür mekanik saçmalık haline getiriyorsun çünkü onları sabit bir biçime sokmak istiyorsun. Böyle bir formata girmezsen, her çocuğun bunu başarabileceğini göreceksin.

Çocuklarını kısıtlamaya çalışırsan çok büyük sorunlar yaşarsın. Erkek çocukların varsa, bir tür problem yaşarsın. Kızların varsa, başka bir tür... Kısıtlamanın yaşamı kontrol etmenin iyi bir yolu olduğunu düşünme. Sorumluluk onları yoluna koyacaktır. Dediğim gibi, paranı onlara ver ve bu ay evi geçindirmelerini söyle - sen tatildesin :). Gidip havaya savuracaklarından korkuyorsan, şöyle düşün: eğer bunu yaparlarsa, onlara da ne olacak? Bir ay boyunca yaşamalarına izin ver. Elbette biraz rezerv tutabilirsin :), ama parayı havaya savururlarsa, yarın sabah kahvaltı olmayacağını anlamalarına izin ver. Korunan, şefkatli bir ortamda sefaleti öğrenmek, sokakta öğrenmekten daha iyidir.

Çocukların büyüyor ve genç oluyor - bu eğlenceli bir olay olmalı. Ama büyümeleri konusunda endişelisin. Maalesef hayatın çaresiz dönemleri olan bebeklik ve çocukluğu gereğinden çok övdük. Çocuklar küçükken çaresizdirler ve her şey için sana bakarlar. Çaresiz oldukları için çocuklarının büyülü olduğunu düşünüyorsun. Diyelim ki bebek emzirme esnasında kucaktan

fırladı, ayağa kalktı ve "Hey, sen kimsin?" dedi. Böyle bir bebeği sevmezsin değil mi? Ama bunu anlaman 14 veya 15 yıl sürüyor. Aslında, bir gencin sorduğu tek şey tam olarak bu: "Tamam, sen kimsin sen?"

Bir başkasının desteği olmadan var olamayacağımız, hayattaki bu çaresiz dönemi çocukluğu översen, sonsuza kadar çaresiz kalırsın. İnsanlar çocuklarının çaresiz yaratıklar olmasına alıştıkları için, sözde "ergenlik" yaşına gelip kendi ayakları üzerinde durmaya başladıklarında bundan hoşlanmamaya başladılar.

O taze yaşam için önemli biri olmak istiyorsan, kim olduğunun sınırlarını tanımlamamalısın. Çocuk bir bebekken emeklediğinde, onunla beraber yerde sürünmüştün, hatırla. Şimdi genç ve dans etmek istediğinde, onunla dans edebilmelisin. Hala yerde sürünmek istiyorsan, artık bununla ilgilenmiyor :). Genç ve enerjik ergenlerin gözünde, hala etraflarına gezinmesi gerektiğini düşünen ebeveynler çok gülünç görünüyor.

Çocuğunun sana ait olduğu fikrini bırak. Bu çocukların sana ait olduğunu düşünüyorsan, ergenlik çağına geldiklerinde sana kendi yöntemleriyle "ben sana ait değilim" diyecekler. Sana anlatmaya çalıştıkları tek şey bu ama

hazmedemiyorsun. Başka bir hayat sana ait değil. Başka bir hayat seninle birlikte olmayı seçti ve lütfen ona değer ver. Bu muazzam bir şey. İster eşin, ister çocukların... Başka bir hayatın senden geçmeyi veya seninle birlikte olmayı seçmiş olmasına değer ver. Onlara hiçbir şekilde sahip değilsin. Şimdi anlamazsan, öldüğünde ya da onlar öldüğünde bal gibi anlayacaksın. Onlara sahip değilsin ama onları kesinlikle hayatına ve kendine dahil etmelisin.

Çocuklarımızı gerçekten iyi yetiştirmek istiyorsak, öncelikle kendimizle bir şeyler yapıp yapamayacağımızı görmeliyiz. Ebeveyn olmak isteyen herkesin basit bir deney yapması gerekir. Otur ve hayatın için uygun olmayan şeyin ne olduğunu ve hayatın için neyin iyi olacağına karar ver. Önümüzdeki üç ay içinde bunu ortaya koyabilecek misin bir bak bakalım.

Kendinle ilgili bir şey; kendi davranışın, konuşman, hareket tarzın veya alışkanlıkların - bunu üç ayda değiştirebilirsen, oğlun veya kızınla da bilgelikle ilgilenebilirsin demektir. Aksi takdirde başka birinden danışmanlık almaya kalkarsın. Danışmanlık diye de bir şey yoktur aslında. Belirli bir çocuğa ne yapılması gerektiği ve o bireyle ne yapılmaması gerektiği konusunda gözlem alabilirsin ancak. Ama her çocukla aynı şeyleri yapamazsın çünkü her biri benzersizdir.

Hayatın anlamı nedir? Er ya da geç bu soru düşünen bir zihinde ortaya çıkmaya mahkumdur.

Ama bu soruyu sorarken sanki senin dışındaymış gibi bahsediyorsun hayattan. Sen hayatsın! Ama bir düşünce, duygu, fikir, ideoloji, felsefe, din ve önyargı bulutuyla o kadar kaplandın ki, bu psikolojik dram yaşam sürecini büyük ölçüde gölgede bıraktı. Ve bugün, büyük ölçüde insanlar "benim hayatım" derken, onların işleri, meslekleri, aileleri, arabaları, servetleri, partileri hakkında konuştuklarını anlamak gerekiyor; oldukları hayat hakkında konuşmuyorlar.

Sen bir hayat olduğun ve şu anda yaşadığın için, tüm bu aksesuarlar bir şey ifade ediyor. Sadece hayatta olduğun için işin, araban, evin, ilişkilerin bir şey ifade ediyor. Ne giydiğin, ne konuştuğun, neyle ilişkilendirildiğin, her şey sadece hayatta

olduğun için bir şey ifade ediyor. Her olguda en temel şey, senin hayatın. Ama psikolojik dramın yaşam sürecinden daha büyük hale geldi. Avrupa, tüm dünyanın üstlendiği bu büyük hatayı yaptı. Her nasılsa, düşünceyi hayattan çok, öyle bir noktaya kadar ki, birisinin "Sanırım, ben de varım" demeye cesaret edebileceği bir noktaya kadar kutsamaya başladık.

Düşüncen bir yazılım gibidir. Ne tür veriler aldığına bağlı olarak, sahip olduğun türden düşünceler oluşur. Sen o yazılımı taşıyan bir hayatsın, o yazılımın bir ürünü değilsin. Ama bugün, düşüncen her şeyden daha büyük hale geldi. Bu yüzden bana "Hayat nedir? Hayatın amacı nedir?" diye soruyorsun. Sana hayat olduğunu, hayatın ta kendisi olduğunu hatırlatıyorum. Neden bana hayat hakkında soru sorma gereği duyuyorsun? Bana hava nasıl diye sormak istersen, bunu konuşabiliriz, bu bir sohbet konusu olabilir. Ama bana sorarsan, "Hayatın anlamı nedir?" diye, sen kendin hayatken, o zaman sana bir hikaye anlatmamı istiyorsun demektir. Buna hikaye diyorum çünkü senin deneyimine göre, henüz senin deneyiminde olmayan bir şey konuşursam, bu ancak bir hikaye olur. Hikayeyi beğenirsen, inanacaksın. Hikayeyi beğenmezsen, inanmazsın. Ama inanırsan, gerçek olacak mı? Ya da eğer inanmazsan gerçek olur mu? Her iki şekilde de gerçeğe ulaşamayacaksın.

Neden en azından dürüst olamıyorsun, "Bildiğimi biliyorum; ne bilmediğimi bilmiyorum" Bilmediğimiz ne olursa olsun, onu uydurmak istiyoruz çünkü "bilmiyorum" un muazzam doğasının farkına varmadık. Sevinçle, bilinçli olarak "bilmiyorum" da kalabilirsen, bilmek çok uzakta değildir. İnsan zekasının doğasında "bilmiyorum" ile yaşayamazsın. Bilmek özlemi ve öğrenmeye çalışmak içinde sürekli devam edecektir. Zekanın elinden geldiğince bilmenin bir yolunu bulacağını göreceksin.

Öyleyse "bilmiyorum" demenin sorunu nedir? Basitçe, bilgiye değer verilen, ancak aramaya değer verilmeyen bir toplumda yaşadığın için. Bilgi sadece birkaç şeyin ve büyük ölçüde çıkardığın sonuçların bir birikimidir. Sözde bilim bile her iki yılda bir her şey hakkındaki fikrini değiştirmeye devam ediyor :). Bunun nedeni, sonsuz bir şekilde bir sonuçtan diğerine geçmendir.

Temelde neden her şey hakkında bir sonuca varmak için bu kadar büyük bir ihtiyaç var? "Hayatın anlamı nedir?" diye sorduğunda hayatın neyle ilgili olduğu sonucuna varmak istiyorsun. Hayatının sonucu, hayatının son sahnesi aynı - hem sen hem de benim için. Sonuç aradığın an, bilmeden ölümü arıyorsun

demektir. Çocukluğundan bugüne kadar başına gelenlerin hepsi bu. Hiçbir sonuca varamadığında, her şeye büyük bir merak ve katılımla bakıyordun. Bu ne? Bu ne? Bu ne? :)... Ama bugün, "bu bir ağaç, bu bir kelebek, bu şu, bu şu, bu da şu" sonuçlarına sahip olduğun için ilk zamanlardaki kadar zevkli değil... Çünkü her şey sonuçtan sonra bir sona vararak reddedilir ya da terk edilir.

Hayatın anlamını sorduğunda, bu gece iyi uyuyabilmen için yalnızca bir sonuç çıkarmaya çalıştığını anlamalısın - çünkü bir sonuca varmazsan, zekan seni rahatsız ediyor değil mi? Nasıl neşeyle karıştırılacağını biliyorsan, bu çok güzel çünkü zekan aktif demektir. Bitirdiğin an, ikna olduğun an, zekan uykuya dalar. Ama bilmediğinde, her şeye mutlak bir katılımla bakarsın.

Hayatın içinde olman önemli değil mi? Yetmiyor mu? Ve hayatı bilmenin başka bir yolu var mı?

Ne kadar çok sonuca varırsan, o kadar az deneyim yaşarsın. Her şeyi biliyoruz ama hiçbir şey yaşamıyoruz. Anlam, yalnızca kim olduğunun psikolojik yapısı için anlamlıdır. Zihnin anlam istiyor. Bu hayatın doğası, burada bir milyon yıl yaşarsan, seni yine de heyecanlandırabilir ve sen de dahil olabilirsin. Ona ne kadar yakından ve yakından bakarsan,

seni o kadar çok şaşırtacaktır. İçindeki hayat, ÖZün, ruhun anlam aramıyor; onun deneyim bolluğuna ihtiyacı var. Önce onu bul, sonra tüm bu sorular buharlaşıp gidecek. O olmadan soru sormaya devam edip durursun çünkü anlam arayışında olan zihninin düzleminde ve güdümünde duruyorsun demektir.

Sercan'ın Notu:

Ama O'nu bulursan, ÖZüne varırsan, ruhuna kavuşursan, her tecrübe de O'nu görür, O'nu duyar, O'nu hissedersen... ALLAH der, sadece yaşarsın... OH BE!... Burası böyle çoooook güzel!

Depresyonun ne olduğunu anlamanı istiyorum. Kendini kötü hissettiğinde içinde ne olur? Aslında, olmasını istediğin bir şey vardı ve olmadı. Birinin ya da bir şeyin senin yolunda olmasını ya da dünyanın ya da kaderin senin tarzında olmasını bekliyordun ve olmadı. Başka bir deyişle, sadece olmuş olana karşısın; hepsi bu. Belki bir kişiye karşısın, belki bir duruma karşısın ya da belki hayatın kendisine karşısın. Dolayısı ile depresyon daha da derinleşecek demektir.

Neden bir şeye karşısın? Sadece işler yolunda gitmediği için. Neden bütün dünya senin yoluna gitsin ki? Lütfen şunu bil, dünya sana göre gitmez. Ya Yaradan'a inancın yok ya da kabullenmiyorsun ya da her ikisi birden ve aşırı hassas bir egon var. Bu yüzden de depresyona giriyorsun.

Depresyon seni alaycı yapar ve kendine derinden zarar verir. Depresif insanlar sadece ama sadece kendilerine daha fazla zarar verirler. Öldürmenin mutlaka fiziksel katletme anlamına gelmesi gerekmez. Dışarı çıkan ve birini öldüren bir adamın bile egosu o kadar hassas değildir - depresif bir adamın egosu kadar beslenmeye ihtiyacı yoktur. Şiddetli adam bir şekilde sakinleşebilir. Belki daha önce tanık olmuşsundur; insanlar kavga ettiğinde, biraz bilgeliğe sahip bir adam onlara doğru gelir ve güzel idare ederse, az önce birbirini öldürmeye çalışan insanlar kavgayı bırakıp arkadaş olurlar ve samimi bir şekilde uzaklaşırlar. Ancak depresyondaki kişi için durum böyle değildir. Bunu ömür boyu taşıyacak gibidir. Bilinçli olsun ya da olmasın bu insanlar bıçaklarını bilemeye ve kendi kalplerini kesmeye devam ediyorlar.

Şimdi... Peki, içinde incinebilecek ne var? Vücuduna bir sopayla vurursam, bedeni incinir; bu farklı. Ama, içinde incinen nedir? Akıl ve iç doğa zarar görmez. İncinen sadece egodur. Ama, "gelişmek, yükselmek, ilerlemek istiyorum" dersen, egonu ayaklar altına aldın ve bunun ötesine geçtin demektir.

Herkes, buraya dikkat et lütfen herkes, herhangi bir duyguyu yaşamında itici bir güce dönüştürebilir. Üzüntün sana eksik olduğunu hatırlatıyorsa, bu iyidir; gelişmek için üzüntünü

kullan. Bu üzüntüyü öfkeye mi yoksa sevgi ve merhamete mi dönüştürmek istiyorsun? Üzgün olduğunda şefkatli olmak diğer zamanlara göre çok kolaydır. Zaten eriyen türden bir enerjidir; seni nihai iyiliğine götüren daha fazla çözülme için kullanabilirsin üzüntüyü. Ama üzüldüğünde, sinirli ve öfkeli olursan, tüm dünyanın yanlış olduğunu düşüneceksen, bu aptallıktan başka bir şey değildir.

Şu anda insanlarla ilgili talihsiz gerçeklik, insanlıklarının ancak yaşam tarafından yaralandıklarında işleyeceğidir. Çoğu insan için, üzüntü ve acıyı bilmeden olgunluk gerçekleşmez. Acı olmadan kendileriyle ve çevrelerindeki herhangi biriyle neler yaşadıklarını asla anlamazlar.

Tevhid bilinci ile yaşamak; beden, zihin ve enerjiler düzeyinde dengeli olmak demektir. Fiziksel, zihinsel ve enerji bedenlerinde gerekli denge ve coşku sağlanırsa mutlu olmak çok doğaldır. Mutlu bir varlıkta ise depresyon asla var olamaz.

İşte çok yanlış bir soru ve yaklaşım: Mutluluk doğal ve doğamızdan ise depresyon da doğal olamaz mı? Depresyonun doğal bir süreç olduğunu ilan ettiğinde, çıkış yolunu kapatırsın. Çocukken neşe duymak senin için doğaldı, ve depresif olmamak da... Depresyonun doğal

olduğunu asla beyan etme. Depresyon, içindeki hayatın coşkusunu sürdüremediğin anlamına gelir. Vücudunu bile etkiler. Depresyondaysan, fiziksel bedenin bile başarısız olur. İçindeki hayat coşkulu değilse, alçaldı ve coşkusunu yitirdi çünkü onunla doğru şeyi yapmıyorsun demektir. İçine çok fazla dış saçmalık dayatıyorsun. Yaşam enerjini yüksek tutmak için ise hiçbir şey yapmadın demektir.

Depresyon bir tür ıstıraptır. Eğer bir ıstırap haline geldiysen ve bir coşku, bir neşe olmadıysan, bunun nedeni yaşam enerjinin büyük bir kısmının bilinçli olarak değil, zorunlu olarak gerçekleşmesidir. Dış durumlara bir tepki olarak gerçekleşiyor demektir. Bu bir kez kompülsif olarak başladığında, depresyona girmek artık çok normaldir, çünkü dış durumlar asla kontrolünde ve asla yüzde yüz senin istediğin gibi değildir. Dünyada çok fazla şey oluyor; kompülsif tepki verirsen, kaybolmak ve sefil olmak doğaldır. Hayata ne kadar maruz kalırsan, o kadar mutsuz olursun.

İnsanlar pek çok şekilde ruh hallerinde depresyona neden olabilirler. Değerli olduğunu düşündükleri şeyi onlardan alırsan depresyona girerler. Özellikle varlıklı toplumlarda pek çok insanın yaşadığı trajedi, her şeye sahip olmalarına rağmen hiçbir şeye sahip olmadıklarını hissetmeleridir. Depresyon, bir

yerlerde, belli bir umutsuzluğun ortaya çıktığı anlamına gelir. Hindistan'daki çok fakir bir köye gidersen, gerçekten fakir ama neşeli yüzler göreceksin, çünkü yarın daha iyi olacağını umuyorlar. Zengin toplumlarda bu umut gitti. Depresyon başladı çünkü harici olarak kullanılabilen her şey gereğinden fazla düzeltildi.

Fakir bir adam, "Yarın yeni bir çift ayakkabı alırsam her şey yoluna girecek" diye düşünebilir. Yeni bir ayakkabı alırsa, ümidi olduğu için yüzünde büyük bir sevinçle bir kral gibi yürüyecektir; çünkü onun dış dünyasında bu ayakkabı gibi düzelmemiş şeyler hala var. Zengin toplumlarda, dış sabittir, her şey var ve yerli yerindedir, ancak içerisi sabit değildir, bu yüzden umutsuzluk ve depresyon var olur. Yiyecek var, barınma var, giyim var, her şey var ama yine de yanlış bir şeyler var. Sadece bunun ne olduğunu bilmiyorlar.

Dışarı için çalışırken, içini de tamir etmelisin. O zaman dünya çok güzel olur. Manevi süreç dediğimiz şey tam da budur: Sadece hayatının nesnel yönünü sabitlemek değil, aynı zamanda kim olduğunun öznelliğine dikkat etmek.

Çok güçlü duyguların yoksa veya bir şey hakkında çok yoğun düşüncelerin yoksa depresyona giremezsin. Senin için çalışan değil, sana karşı çalışan düşünceler ve duygular

üretiyorsun. Yani kendinde depresyona neden olacak kadar güçlüsün aslında. İnsanların rahatsızlığı için herhangi bir endişe duymadığım ya da şefkat eksikliğinden dolayı söylemiyorum bunları, insanların başına gelenlerin doğası bu olduğu için anlatıyorum.

Depresyonların çoğu kendi kendine icat ettiğin şeylerdir. Bazı patolojik sorunları ayrı tutmakla birlikte, hemen hemen herkes deliliğe sürüklenebilir, çünkü akıl sağlığı ile delilik arasındaki çizgi oldukça ince. İnsanlar ise bunu zorlamaya devam ediyor. Öfkelendiğinde, çizgiyi zorluyorsun mesela. Akıl sağlığının sınırlarını zorluyorsun ve belirli bir süre deliliğe giriyor ve geri dönüyorsun.

Hayatında hastalanmak için eskilere dayanan birçok teşviklerin var. Çocukluğundan beri, yalnızca hastalandığında maksimum ilgiyi gördün. Mutlu olduğunda, yetişkinler seni azarladı. Sevinçle ciyakladığında, sana kızdılar. Ama hastayken "agucuk, bugucuk" yaptılar :). Çocukken fiziksel hastalık iyiydi çünkü annen, baban ve çevrendeki herkesin ilgisini çekerdin. O gün okul da olmazdı değil mi? :). Yani fiziksel olarak hastalanma sanatını öğrendin. Ama evlendikten sonra, akıl hastası olma sanatını öğrendin :). Dikkat çekmek istiyorsan, bir köşeye oturup depresif davranabilirsin ve hop! ilgi hemen gelir. Kendine dikkat et lütfen, bu oyunu

oynamaya devam edersen, bir gün çizginin bu tarafına geri gelemeyebilirsin. O günden sonra doktorlar "agucuk, bugucuk" yapmak zorunda kalabilir :).

Fiziksel aktivite, sistemdeki kimyasal dengeyi sağlamanın çok önemli bir parçasıdır. Son birkaç kuşakta fiziksel aktivitemiz önemli ölçüde azaldı. Bu nedenle sistemdeki kimyasal dengeyi sağlamak da zorlaştı. Depresyon bunun sadece bir tezahürüdür. Bazıları bir köşede oturup somurtuyor. Bipolar olan diğerleri şiddete başvurabiliyor. Yaygın yaklaşım, onları kimyasallar, tabletler veya enjeksiyonlarla sakinleştirmektir. Bu, bireyin potansiyelini yok etmek demektir.

Denge kurmanın en basit ve en iyi yollarından biri, ideal olarak erken yaşlardan itibaren doğal bir ortamda çok sayıda fiziksel aktivitedir. Diğer bir özellik ise, doğanın beş elementiyle bilinçli olarak temas halinde olmaktır - toprak, su, hava, güneş ışığı veya ateş ve uzay yani Akaşa. Bir faktör de yediğin yiyeceklerin türüdür - aşırı işlenmiş gıdalardan kaçınılmalıdır.

Özetlemek gerekirse, depresyonun yükselişi esas olarak değişen yaşam tarzlarından kaynaklanmaktadır. Çok fazla yemek yeme, yetersiz aktivite, doğaya maruz kalmak yok, beş elementle temas yok, duygusal güvenlik yok ...

Bunlar, depresyonun bugün dünyada bu kadar yaygın hale gelmesinin ana nedenleridir. Bu hususlarla ilgilenirsen, depresyon ve diğer ruhsal bozuklukların görülme olasılığını sıfıra çok yakın bir seviyeye getirebilirsin.

Uykunun ne olduğunu anlamalıyız. Uyku, vücut için servis süresi demektir. Bu, vücudun kirlilikten kurtulduğu bir zamandır. Günlük yaşamda - hücresel düzeyde, enerji düzeyinde ve birçok farklı şekilde - vücuda verilen hasar için bir bakım ve onarım zamanıdır.

Ne kadar bakım kesintisine ihtiyacın olduğu, ne kadar onarımın yapılacağına bağlıdır. Yaşarken kendine ne kadar zarar veriyorsun, asıl soru bu. İçinde çok fazla sürtünme olursa hasar maksimum olacaktır. Sistemin çok iyi hizalanmış ve iyi yağlanmışsa, en az miktarda sürtünme olur ve bakım için kapanma süresi doğal olarak azalır.

Uyku ihtiyacını ve süreni azaltmak için yapabileceğin ilk şey, taze yiyecekler yemektir. En doğru yaklaşım şudur: Bir şeyi pişirirsen, onu en fazla doksan dakika içinde tüketmen gerekir. Bundan sonra, gıdaya atalet yerleşmeye

başlayacaktır. Yüksek ataletli yiyecekler yersen, vücut uyuşuk hale gelir. Uzun uyku sürelerine ihtiyaç duyar çünkü vücudun bu ataleti dengelemek için çok fazla enerji harcaması gerekir. Bu, sisteme koyduğun yakıtın düşük kaliteli olması nedeniyle serviste kalma sürenin arttığı anlamına gelir.

Yemek pişirilirse, bir şekilde onu öldürmüşsün demektir. Yani artık canlı değil. Senin öldüğünü varsayalım, vücudunu üç gün tutarsak çürümeye başlar değil mi? Bu her yaşam için böyledir. İster sebze-meyve, ister hayvan eti veya daha başka bir şey olsun, canı pişirerek çıkardığın anda çürümeye başlar.

Çürümekte yanlış bir şey yok çünkü bu başka bir yaşam biçimidir. Çürüme, başka bir yaşamın bunu yiyeceklerine dönüştürmeye başladığı anlamına gelir. Mikroskobik olabilecek bir sürü yaşam var. Onları göremezsin ama hepsinin bir ortamı vardır. Eğer o yemeği yersen ve bakterilerin ve diğer her şeyin sahip olduğu ortama katılırsan, başın belaya girer :). Sorun, mutlaka hemen bir rahatsızlık yaşayacağın anlamına gelmek zorunda değil, çünkü bunların hepsi sana bir şey bulaştırma kabiliyetine sahip değil. Sadece enerjin azalır, bu yüzden vücutta eylemsizliğe, miskinliğe neden olur.

Bir süpermarkete girip bir şeyler satın aldığını

düşün. Bir aydan fazla bir süredir rafta idi zaten. Sonra getirirsin ve bir ay da buzdolabında saklarsın ve istediğin bir vakit yersin. Doktorlar sekiz saat uyumalısın deyip durabilirler, ama bu şekilde beslendiğin sürece fiziksel ve zihinsel olarak sağlıklı olmayacaksın!

İnsanın doğası öyledir ki, diğer her canlı içinde bulunduğu durumlara uyum sağlarken, bir insan kendi istediği durumları oluşturabilir. Bizi farklı kılan budur. Kendinle ilgili herhangi bir endişen varsa, sistemine neyin girdiği konusunda bilinçli olmalısın.

En az karmaşık hafızaya sahip bu tür yiyecekleri yersen, iki ila dört saatlik tüketimde sisteminin bir parçası haline geleceklerdir. Taze yiyecekler uyku kotasını önemli ölçüde düşürecektir. Ancak günümüz dünyasında, kaliteli yiyecekler yemek gittikçe zorlaşıyor çünkü aldığın yiyecek, vücut için gerçek yakıt değil, çoğunlukla kilogram ticaretidir. Bu tür yiyecekleri tüketen Batı ülkelerinde yaşayan pek çok insan, bana geldikten iki-üç ay sonra merak etmeye başladıklarını söylerler: "Neden uyuyamıyorum yeter?" Çünkü, sekiz saat uyumaları gerektiğine inanıyorlar. Ama standardımız dört saattir. Sadece dört saat ile idare ediyoruz demiyorum, çok iyi gelişiyoruz diyorum :).

Çok fazla kimyasal içerik ve sentetik madde

varsa, vücut bunu sindirmek için tasarlanmamıştır. Gübre, kimyasal veya koruyucu olarak tükettiğin gıdanın yüzde biri sentetik olsa bile, tüm sindirim sistemi bir mücadele içine girer.

Amerika Birleşik Devletleri'nde çok miktarda antiasit tüketilmektedir. Bu, karnına koyduğun şeyin, en azından karnın için uygun olmadığı anlamına gelir. Mide ekşimesi aşık olduğun için değildir :). Mide ekşimesi, yemek borunun tamamının asitlerle veya çeşitli nedenlerle yandığı anlamına gelir. Yediğin gıdada yüzde birden daha az sentetik madde olsa bile, bunu sisteme absorbe etme kabiliyetin büyük ölçüde düşer ve bu da uyku kotanı büyük ölçüde artırır. Vücut mücadele içinde olduğu için doğal olarak kış uykusuna yatmanı istiyordur artık :).

Enerjini ne kadar keskin bir şekilde yönettiğin, uyanıklığına karar verir. Meditasyon yapmak için uyanıklık sadece zihninde değil, enerjinin ta kendisidir. Buna yardımcı olmak için, sadece yirmi dört lokma yemen gerektiği ve her lokmayı en az yirmi dört kez çiğnemen gerektiği söylenir. Bu, yiyeceğin içeri girmeden önce ağzında önceden sindirilmesini sağlar ve donukluğa neden olmaz.

Bunu akşam yemeğin sırasında yaparsan, sabah üç buçukta kolayca uyanacaksın. Bu döneme

Brahma Muhurta denir. Manevi uygulamalar yapmak için ideal bir zamandır çünkü o dönemde doğadan ekstra bir destek vardır.

Zihinleri karma karışık durumda olan bazı insanlar var ki, kendilerine yiyecek yüklemedikçe ve vücudu rehavete sürüklemedikçe uykuya dalamıyorlar. Eğer tok karnın olmadıkça uyuyamayacağın bir durumdaysan, bu konuyu ayrıca ele alman gerekir. Bu uyku ile ilgili değil, bu belirli bir zihinsel durumdur.

Yemek yedikten sonra, iki saat içinde uyuyakalırsan, yediğin yemeğin % 80'inin boşa gideceğini söyleyebilirim. Uyumadan önce sindirimin gerçekleşmesi için bedenine yeterli zaman vermelisin.

Vücut yatay olarak konumlandırıldığında, nabzınızın düştüğünü hemen anlayabilirsin. Vücut bu ayarı yapar çünkü kan aynı kuvvetle pompalanırsa kafana çok fazlası girerek hasara neden olur. Yukarı giden kan damarları, aşağı inenlere göre daha ince bir yapıda düzenlenmiştir.

Uyuduğunda, başını kuzeye doğru yerleştirirsen ve 5 ila 6 saat bu şekilde kalırsan, Dünya'nın manyetik kuvveti beyninde baskıya neden olur çünkü demir kanında önemli bir bileşendir. Bu şekilde uyursan ölürsün demiyorum ama bunu

her gün yaparsan, bela istiyorsun demektir :).

Vücudunun ne kadar uykuya ihtiyacı olduğu, gerçekleştirdiği fiziksel aktivite düzeyine bağlıdır. Ne yiyecek ne de uyku kuantumunu sabitlemeye gerek yok. Aktivite seviyen düşük olduğunda daha az yersin. Yüksek olduğunda daha fazla yiyebilirsin. Aynı şey uyku için de geçerli. Vücut iyice dinlendiği an, sabah 3'te veya sabah 8'de kalkar. Vücudun bir alarm ziliyle uyanmamalıdır. Yeterince dinlenmiş hissettiğinde uyanmalıdır.

Eğer zorla uyumayı reddedersen, fiziksel ve zihinsel yeteneklerin ve sahip olduğun her şey düşecektir. Bunu asla yapmamalısın. Vücuda ihtiyaç duyduğu kadar uyku vermelisin.

Ama beden bir şekilde yatağı mezar olarak kullanmaya çalışıyorsa, dışarı çıkmak istemeyecektir. Birinin seni ölümden diriltmesi gerekecek demektir :) Bu, hayatını nasıl idare ettiğine bağlı. Yaşamdan kaçınmak istediğin bir zihinsel durumdaysan, doğal olarak daha fazla yemek yemeye ve uyumaya eğilimli olacaksın.

Uyku, hazırda bekletme, geçici ölüm, bakım ve onarım için kapalı kalma süresi demektir. Vücudunu gün içinde çok az hasar olacak şekilde tutarsan, bakım için kapanma süresinin doğal olarak azalacağını göreceksin. Bu, doğru yemeği yiyerek ve zihnini neşeli bir durumda tutarak

yapılabilir. Kendini neşelendirirsen, bedeninde sürtünme yoksa, elde ettiğin uyum nedeniyle enerji sisteminde sürtünme yoksa, zihninde ve duygularında sürtünme olmazsa, uyku kotan doğal olarak düşer.

Vücudun uykuya ihtiyacı yok, dinlenmeye ihtiyacı var. Çoğu insanın deneyimine göre uyku, bildikleri en derin huzur bulma şeklidir, bu nedenle uyku hakkında konuşurlar. Ama özünde vücut uyku istemiyor, huzur arıyor. Gecelerin dinlendirici olmasaydı sabahların çok kötü olurdu. Yani farkı yaratan uyku değil, huzurdur.

Gün boyunca vücudunu rahat tutarsan, işin, egzersizin ve diğer her türlü faaliyetin senin için bir rahatlama biçimi ise uyku kotan doğal olarak azalır. Sorun şu ki, insanlara her şeyi sıkı ve mücadeleci bir şekilde yapmaları öğretilmiş, garip bir gerginlik içinde. Parkta çok gergin yürüyen insanlar görüyorum. Bu tür bir egzersiz, sağlıktan daha fazla zarar getirir. Her şeye savaşa gider gibi gitme. İster yürü, ister koş, ister egzersiz yap... neden bunu kolayca ve neşeyle yapmıyorsun ki?

Hayatla savaşma. Kendini zinde ve sağlıklı tutmak bir savaş değildir. Oyun oyna, yüz, yürü, ne istersen... Herhangi bir aktiviteyle rahatlama konusunda hiçbir sorun yok aslında. Yeter ki hayatla savaşma.

Ne tür bir yemek yediğin, onun hakkında ne düşündüğüne veya değerlerin ve etiğine değil, bedenin ne istediğine bağlı olmalıdır. Yemek vücutla ilgilidir. Vücuduna ne tür yiyeceklerle gerçekten mutlu olduğunu sor. Farklı yiyecekler dene ve yedikten sonra vücudunun nasıl hissettiğini gör. Vücudun çok çevik ve enerjik hissediyorsa, bu vücudun mutlu olduğu anlamına gelir. Vücut uyuşuk hissediyorsa ve uyanık kalmak için kafein veya nikotin pompalanması gerekiyorsa, vücut mutlu değildir. Vücudunu dinlersen, sana ne tür yiyeceklerle mutlu olduğunu açıkça söyleyecektir. Ama şu anda zihnini dinliyorsun. Zihnin her zaman sana yalan söylemeye devam ediyor. Daha önce sana yalan söylemedi mi? Bugün sana "işte bu" diyor. Yarın, dün inandığın şey yüzünden kendini aptal gibi hissettirecek. ona uymaya bırakıp sadece vücudunu dinlemeyi öğrenmelisin.

Vücudunu dinlemeyi öğrenmek belli bir miktar dikkat gerektirir. Buna sahip olduğunda, ne yiyip ne yemeyeceğini bileceksin. Her yaratılmış bilir. İnsan türünün gezegendeki en zeki olması gerekiyor, ama ne yiyeceğimizi bile bilmiyoruz :).

Vücudunun en rahat olduğu, beslenmek için mücadele etmesine gerek olmayan yiyecekleri yemelisin. İşini doğru bir şekilde yapmak veya düzgün çalışmak veya herhangi bir faaliyeti doğru bir şekilde yapmak istiyorsan, vücudunun rahat olması son derece önemlidir. Ahlaki açıdan bakmıyorum. Sadece sistem için neyin uygun olduğuna bakıyorum.

İçine giren yemeğin kalitesi açısından, kesinlikle taze ve çiğ yiyecekler sistem için pişmiş yiyeceklerden çok daha iyidir. Sadece dene ve canlı formunda yemek yediğinde ne kadar büyük bir fark yaratacağını göreceksin. Buradaki fikir, mümkün olduğunca çok canlı yemek yemektir; çiğ, pişmemiş haliyle ne tüketilebilecekse. Canlı bir hücre, yaşamı sürdürmek için her şeye sahiptir. Canlı bir hücre tüketirsen, sistemindeki sağlık duygusunun bildiğin her şeyden çok farklı olacağını göreceksin. Yemek pişirdiğimiz zaman içindeki hayatı bitiririz. Bu yıkım sürecinden sonra yemek yemek, sisteme aynı miktarda yaşam enerjisi vermez. Ama canlı yemek yediğinde, sana farklı bir canlılık seviyesi getirir. Kişi diyetine en az yüzde otuz ile kırk arasında

canlı besin katarsa; filizler, meyveler ve canlı koşullarda tüketilebilecek her türlü sebze, göreceksin ki, bu senin içindeki yaşamı çok iyi sürdürecektir.

Yediğin yemek hayattır. Diğer yaşam biçimleri, bizim yaşamımızı sürdürmek için yaşamlarından vazgeçiyor. Hepsi için büyük bir minnettarlıkla yiyebilirsek, o zaman yiyecekler içimizde çok farklı bir şekilde davranacaktır.

Diğer bir konuya gelirsek; ister bir bitki ister bir hayvan ye, bu yine de şiddettir. Bugün bitkilerin de aynı derecede hassas olduğunu gösteren önemli belgeler var. Çığlık attıklarını gösterecek yeterli kanıt var artık.

Duymuyorsun, hepsi bu. Ağaçlar arasında bile. Diyelim ki burada on bin ağaç var ve bir fil gelip bir ağacın yapraklarını yemeye başladı. Bu ağaç, türünün diğer tüm ağaçlarına bu şekilde yenildiğine dair anında mesajlar gönderecektir. Dakikalar içinde fil diğer ağaçlara giderse, bütün ağaçlar yapraklarında belli bir miktar zehirli madde üretmiş olur ve fil yaprakları yemeye çalıştığında, tadı acıdır ki onları yemeden uzaklaşır. O kadar hassastır aslında bitkiler.

İster meyve ister sebze kopar, ister bir hayvanı kesip ye, hepsi acımasızdır. Sadece gerekli olduğu ölçüde ve bunu biraz hassasiyetle

yapmalıyız. Şu gurme olma fikrinden vazgeçmeliyiz. Hepimiz yemek yemeliyiz; aksi takdirde bu defa kendi vücudumuz için acımasız olur. Ancak gıdayla özdeşleşmek doğru değildir çünkü bu sadece kendimizi beslemekle kalmayıp, şımartacağımız anlamına gelir. Bir yaşam olarak kendimizi besleme hakkına sahibiz, çünkü dünyadaki yemek döngüsü böyle, ama başka bir hayatı, sadece zevk için boş yere alma hakkımız yok. Bu hayatı beslemeye hakkımız var ama başka bir can almaktan zevk almaya hakkımız yok. Kendine gurme falan deme, çünkü yiyecek asla kimlik haline gelmemelidir. Yaşamak ve beslenmek için verilen anda yememiz gereken her şeyi yiyeceğiz, sadece bu.

Tevhid bilinci, bedeni ve zihni iki farklı varlık olarak tanımlamaz. Sadece genel olarak zihin dediğimiz şey, belirli bir miktarda hafıza ve zekadır. Beyinlerimiz vücudumuzun bir parçasıdır. İnsanlar genellikle beynin sadece düşünce sürecini yönettiği için her şey olduğunu düşünür. Ama beyin ve vücudun geri kalanı arasında, hangisi daha fazla hafıza ve zekaya sahip? Dikkatlice bakarsan, vücudunun hafızası milyonlarca yıl öncesine gider. Atalarının nasıl olduğunu açıkça hatırlıyor. Zihin bu tür bir anıya sahip olamaz. Zeka söz konusu olduğunda, tek bir DNA molekülünde olup bitenler o kadar karmaşıktır ki tüm beynin bunu çözemez.

Fiziksel bir beden vardır ve zihinsel bir beden vardır ama vücudun her tarafında akan bir zeka ve hafıza vardır.

Batı'da çok sayıda insan hayatlarının bir noktasında antidepresan alıyor. Yediğimiz yiyeceklerin zihin üzerinde büyük etkisi vardır. Ortalama bir Amerikalının yılda 200 kilo et tükettiği söyleniyor. Bunu 50'ye düşürürsen, insanların % 75'inin artık antidepresana ihtiyacı olmayacağını söyleyebilirim. Çölde veya ormanda isen et hayatta kalmak için iyi bir besindir. Bir yerde kaybolursan, et sana konsantre beslenme sağladığı için devam etmeni sağlar. Ancak başka seçenekler varken yediğin günlük bir yemek olmamalıdır, en azından her gün olmamalıdır.

Antidepresan kullanan insanları bilinçli bir vejetaryen diyetine koyarsan, yaklaşık üç ay içinde, çoğunun artık ilaçlarına ihtiyacı kalmayacaktır. Bunu kendi tecrübelerimizde, daha önce birçok insanda gördük.

Dünyada çok fazla insan her zaman, sürekli ve hatta ha bire "pozitif düşünme" hakkında konuşuyor. Olumlu düşünme dediğinde, bir şekilde gerçeklikten kaçmaya çalışıyorsun demektir. Hayatın sadece bir tarafına bakarken diğerini gözden kaçırırsın. Diğerini görmezden gelebilirsin, ama o diğeri seni görmezden gelmez. Dünyadaki olumsuz şeyleri düşünmezsen, bir aptalın cennetinde yaşarsın ve hayat seni bunun karşılığında ele geçirir. Şu anda, kara bulutların gökyüzünde asılı olduğunu varsayalım. Onları görmezden gelebilirsin, ama onlar seni görmezden gelmeyecekler. Yağmur yağdığında yağmur yağacak. Sırılsıklam olduğunda sırılsıklam olacaksın :).

Bunu görmezden gelebilir ve her şeyin yoluna gireceğini düşünebilirsin. Bunun bazı psikolojik ve sosyal ilgisi vardır, ancak varoluşsal ilgisi yoktur. Sadece teselli olacak. Gerçeklikten kendi

gerçeğine geçerek kendini teselli etmeye çalışıyorsun çünkü bir yerlerde gerçeklikle baş edemeyeceğine inanıyorsun. Ve muhtemelen yapamazsın, bu yüzden pozitif düşünceye kapılırsın. Olumsuz olanı atlamak ve sadece olumlu düşünmek istiyorsun. Ya da başka bir deyişle, olumsuzdan kaçınmaya çalışıyorsun.

Ama kaçınmaya çalıştığın şey bilincinin tam da temelini oluşturur. Kaçınmaya çalıştığın şey, peşinde olduğun şey değil, her zaman içindeki en güçlü nokta olacaktır. Hayatın bir yönünü ortadan kaldırmaya ve diğeriyle birlikte yaşamaya çalışan biri, yalnızca kendisine sefalet getirir.

Bütün varoluş dualite arasında gerçekleşiyor. Olumlu ve olumsuz dediğin şey: erkeksi ve dişil, aydınlık ve karanlık, gece ve gündüz... Bu olmadan hayat nasıl olacak? Bu, ölüm istemediğini, sadece yaşam istediğini söylemek gibi ama öyle bir şey yok ki. Aslında ölüm olduğu için hayat var. Aslında karanlık olduğu için ışık var. Sadece negatifin seni bunaltmasına izin vermemelisin o kadar. İkisinin de orada olmasına izin ver ve ikisini de nasıl üretken hale getireceğini gör.

Hayata olduğu gibi bakarsan, her zaman eşit şekilde pozitif ve negatiftir. Olduğu gibi bakarsan, ne olumsuz ne de olumlu seni

bunaltamaz. Sadece eşit oldukları için her şey olduğu gibi oluyor zaten. İkisini birden kullanmalı ve elinden geleni yapmalısın. Elektrik akımında da pozitif ve negatif olduğu için ışık yanar. Olumlu bir sonuç oluyor, bu yüzden olumsuzlukları önemsemiyoruz sadece. Bir erkek ve bir kadın varsa, onlardan neşe geliyorsa, ne erkeğe ne de kadına aldırış etmeyiz. Ama pek çok olumsuz sonuç yaratmaya başladıklarını varsayalım, şimdi bunların bir sorun olduğunu düşünüyoruz. Mesele olumlu veya olumsuz olmak değil; ürettiğin nihai sonuçtur.

Olumlu ya da olumsuza direnmek zorunda değilsin; bundan olumlu bir sonuç çıkarmak zorundasın, bu sadece yeteneğinle ilgili bir soru. Bu yaşamla ilgileniyorsak, gerçekte nerede olduğumuz konusunda doğru ve dürüst olmamız çok önemlidir. Ancak o zaman bir yolculuğa çıkabiliriz. Olumlu düşünme, insanlar için birçok olasılığı yok etti.

Bak olumlu bir düşünür tarafından yazılmış şöyle bir şiir var:

Gökyüzünde küçük bir kuş uçtu.
Geldi gözüme çarptı ve çıkardı.
Ama ne endişelenebilirim ne de ağlayabilirim,
Çünkü ben olumlu bir düşünürüm.
Olumlu düşünüyorum ve
Öküzler uçmadığı için Tanrı'ya dua ediyorum.

:).
Hayatı olduğu gibi görmeye istekli değilsen, onun hakkında adım atmanın bir yolu yoktur. Bununla ilgili hiçbir şey yapamazsın. Sadece zihinsel olarak komik şeyler yapabilirsin. Belki bu seni bir süre eğlendirebilir, ancak seni hiçbir yere götürmez.

Şu aklına geliyor olabilir: "E, ama sen de pozitif düşünme ve bunun hayatınızı nasıl dönüştürebileceği hakkında pek çok şey anlatıyorsun. Olumlu düşünme karmadan kurtulmanıza, en azından seni daha fazla karma yaratmaktan alıkoyabilir mi?"

Şimdi... Bu insanların yaşamlarında derinliklerini kaybetmelerinin nedeni, dikkatlerini yalnızca kendileri için uygun olana, başka bir deyişle işlerine gelene odaklayarak anlamsız hale gelmeleridir ki bu pozitif dedikleri şey zaten. Olumlu bakmak, olumlu algılamak ve olumlu algı ve sonuç çıkarmak ile "pozitif düşünmek" arasında fark var. Ama insanlar her şeyin çabuk, hatta çok çabuk olmasını istiyorlar. Hiçbir şeye adanma yok, zahmet yok.

Bu türden sabit odaklanma çoğunlukla modern dünyada eksiktir, çünkü şunun gibi çok fazla öğreti var: "Merak etmeyin, mutlu olun. Her şey yolunda. Keyfinize bakın! " Bu tür mutluluklar kaçınılmaz olarak çöker ve insanlar zihinsel

olarak hasta durumlara girerler. Batı'da duyduğum özellikle popüler bir ifade buralarda da dillenmeye başladı: "Mutlu ol, anı yaşa." Lütfen şu andan ve bu yerden başka bir yerde yaşa ve bana göster, haydi... Her ne olursa olsun, anın içindesin, başka nerede olabilirsin ki zaten? Anlayışın özünü reddetmiyorum ama samimiyetsiz bir biçimde herkes bunu alıntılıyor çünkü kitaplar yazılmış ve programlar, deneyimi veya anlayışı olmayan insanlar tarafından yürütülüyor.

Yaşam tarzlarına bağlı olarak sürekli "Mutlu ol" dan bahseden insanları izlersen, birkaç yıl içinde depresyona girerler. Bu önünde sonunda, her zaman çok derinden vurur çünkü enerjilerin karmik yapına göre farklı olasılıklar için paylaştırılır. Acın, kederin, sevincin, aşkın için bir şeyler var. Sadece zihninde değil. Karma veridir. Enerjin bu verilere göre işliyor. Ve bu sarmal bir yay gibidir. Serbest bırakılması gerekiyor ki aşırı şekilde gerilip sıkışmasın. O şeyler ifade bulmazsa, reddedersen, tamamen farklı bir şekilde kök salacaklardır.

Her şeyi olduğu gibi görmen önemli. Hiçbir şeyi inkar etme. Keder gelirse, keder. Üzüntü gelirse, üzüntü. Sevinç gelirse, neşe. Bunu yaptığında, hiçbir şeyi inkar etmiyor veya durdurmaya çalışmıyorsun demektir. Aynı zamanda her şey oluyor ama sen onlardan özgürsün. Al sana

"anda kalmak" işte.

Zihnin doğası öyledir ki, "Bunu istemiyorum" dersen, zihninde sadece o olur. "Negatifi istemiyorum" dersen, sadece bu olur. Neden olumlu ya da olumsuz hakkında konuşuyorsun? Neden olaylara bu şekilde bakmak istiyorsun? Neden her duruma olduğu gibi bakmıyorsun, olduğu gibi kabul etmiyorsun ve bu konuda yapabileceğin en iyi şeyin ne olduğunu görmüyorsun? Bir durum ne olumlu ne de olumsuzdur. Tutum ve felsefeler geliştirmeye çalışma. Belirli bir tavır olmadan neden burada olamıyorsun? Herhangi bir felsefe olmadan? Sadece farkında. Sadece... farkında...

Her durum farklı bir yanıt gerektirir. Olumlu düşünme tavırları geliştirirsen, bazen belli bir durumda işe yarayabilir. Ama başka tür bir durumda aptalca şeyler yapacaksın çünkü belli bir şekilde olman gerektiğine dair önyargılı bir fikrin var. Yanlış yerde olumlu düşünmeye devam edersen, başına en kötü şeyler gelebilir. Olumlu olmaya gerek yok. Negatif olmaya da gerek yok. Sadece farkında ol. Farkındaysan, bir durumu olduğu gibi algılarsın. Bir durumu olduğu gibi algıladığında, zekan ve kabiliyetin doğrultusunda en iyi şekilde hareket edebilirsin. Bu kadar basit.

"Hayatım" dediğin şey, belirli miktarda bilgi tarafından kontrol edilen belirli miktarda enerjidir. Bu bilgiler, bugünün terimleriyle, yazılım olarak adlandırılabilir. Belli bir miktar yaşam enerjisi, belli miktarda bilgi ile yüklenir. Hepsi birlikte, bu bilgi teknolojisi sensin işte. İçine giren bilgi türü nedeniyle belirli bir karakter haline gelirsin.

Doğduğun andan bu ana kadar, aile tipi, ev, arkadaşlar, yaptığın ve yapmadığın şeyler - tüm bunlar seni etkiliyor. Her düşünce, duygu ve eylem yalnızca içinde sahip olduğun geçmiş izlenimlerden gelir. Şu anda kim olduğuna onlar karar veriyor. Hayatı düşünme, hissetme ve anlama şeklin, girdileri özümseme, çıktıyı oluşturma biçimindir.

Yaşamın geçmiş izlenimleri doğduğun anın çok ötesine geçer, ancak şu andaki algında, en

azından doğduğun andan bugüne, ne tür ebeveynler, aile ve eğitim almışsın, ne tür dini ve sosyal arkaplan, ne tür kültürel gerçekler - tüm bu izlenimler içeri girdi. Herkes, sadece içine giren bilgi türü nedeniyle farklı birer karakter haline geldi. Karma budur. Bu bilgiye geleneksel olarak karma veya karmik beden veya nedensel beden denir - hayata neden olan şey...

Bu bilgi birçok farklı düzeydedir. Karmanın birçok boyutu vardır ve anlamak için ikisi hakkında konuşabiliriz.

Birincisi birikim karmasıdır. Bu, tek hücreli bir hayvana ve hatta cansız maddelere kadar uzanan karmanın deposudur. Tüm bilgiler orada. Gözlerini kapatırsan, yeterince farkında olursan ve kendine bakarsan, evrenin doğasını bilebilirsin - ona zihnin ile baktığın için değil, sadece bu bilgi bedenin yapımında mevcut olduğu için. Yaratıma geri dönen bir bilgi deposudur. Ancak depodan perakende işi yapamazsın. Perakende satış yapmak için bir mağazan olması gerekir. Bu yaşam için olan bu "perakende mağazasına" kişisel karma denir.

Kişisel karman, bu yaşam için ayrılan belirli bir bilgi miktarıdır. Hayatının canlılığına bağlı olarak, hayat kendisine ne kadar bilgi alabileceğini tahsis eder. Yaratılış çok şefkatlidir. Sana sahip olduğun tüm karmayı verirse, ölürsün. Şu anda

birçok insan, bu yaşamın 30-40 yıllık basit anılarıyla işkence görüyor. Onlara bu hafızanın yüz katı verilirse, bundan kurtulamazlar. Doğa, başa çıkabileceğin tahsis edilmiş bir anı olan cuz-i irade ile sana sunulur.

Sercan'ın Notu:

Birikim karmasını kulli irade, kişisel karmanı ise cuz-i irade olarak düşünebilirsin. İki ele sahip olman yaratılış özelliğindir, aynı şekilde seçim yapamadığın tüm yaratılış özelliklerin gibi. İşte bahsedilen birikim karması bu kulli iradenin senin hayatına yansımalarıdır. Ama bir insan eli bir tabancanın kabzası ve tetiğine de mükemmel bir şekilde otururken, bir yetimin başını okşamak için de mükemmel bir şekilde yaratılmıştır. İşte kişisel karman, tetik ile yetim arasındaki seçimindir ve cuz-i iraden ile özgür seçim ve kararlarına bağlıdır.

Ne tür bir karmaya sahip olursan ol, bu sınırlı bir olasılıktır ve seni sınırlı bir kişi yapan da budur. İster nefret ve öfke, ister sevgi ve neşe olsun, ne tür izlenimler aldığına bağlı olarak, buna göre belirli bir kişiliğe sahipsin - genellikle her insan, bunların bir karışımıdır aslında. Bu karmik

yapının, bu sınırlamaların belirli bir noktanın ötesine geçmesine izin verdiğinde, gerçekten özgürlük diye bir şey kalmaz. Yaptığın her şey geçmiş tarafından şartlandırılmış demektir. Özgürlük yönünde ilerlemek istiyorsan, yapman gereken ilk şeylerden biri karmanın zincirini gevşetmektir. Aksi takdirde hareket edemezsin.

En basit bir yol, karmayı önce fiziksel olarak kırmaktır. Karman sabah saat 8'de uyanmaya ayarlı ama alarmını saat 5'e ayarlarsın. Vücudunun karması, ayağa kalkmak istememesidir. Ama "Hayır, kalkacağım" dersin. Ayağa kalksa bile, vücudun kahve yudumlamak ister. Ama ona soğuk bir duş verirsin. Şimdi, bilinçli olarak bir şeyler yaparak eski karmik süreci kırıyorsun demektir. Sevdiğin şeyi bilinçsizce yapabilirsin, değil mi? Ama sevmediğin şeyi bilinçli yapmak zorundasın :). Tek yol bu değil, daha incelikli ve daha etkili başka yollar da var. Ben sana sadece mümkün olan en kaba yolu anlattım.

Manevi bir yola girdiğinde ise, bir açıklama yaptın demektir: "Nihai hedefime ulaşmak için acelem var." Acele etmek istiyorsun, hayatın ve geçmişin izlerinin seni sürüklemesini, yavaşlatmasını istemiyorsun. Manevi bir süreç başladığında, eğer doğru klavuzlar takip edilir ve manevi uygulamalar belirli bir şekilde yapılırsa, aksi takdirde açılmayacak olan boyutları açar.

Manevi yönü olan bir varlık olmasaydık daha huzurlu bir hayat yaşardık :)... Ama daha cansız, ölüme hayattan daha yakın bir hayat... İçimizde hiçbir temel sarsılmadan, belki rahatça, ot gelir saman gider, geçerdik hayatın içinden.

Pek çok insan, manevi bir yola girdiğin zaman, barışçıl olacağın ve her şeyin netleşeceği yönünde yanlış bir fikre sahiptir. Dogmatik bir inanç sistemi alırsan ve at gözlüklü bir zihin olursan, o zaman her şey net görünür :). Ama gerçekten manevi yoldaysan, hiçbir şey net olmayacak. Her şey bulanık olacak. Ne kadar hızlı seyahat edersen, o kadar bulanık hale gelecek. Arayacaksın, hep arayacaksın.

Ne kadar hızlı gidersen, her şey o kadar bulanıklaşır ve yaptığın şeyden bir an için gözlerini alamazsın. Manzaranın tadını çıkarmak istiyorsan, kolay ve yavaş gitmelisin. Hedefine ulaşmak için acelen varsa, gaza basarsın ama hiçbir şey görmüyorsun demektir. Sen sadece gidiyorsun, işte manevi yol böyledir. Gerçekten manevi yoldaysan, etrafındaki her şey kargaşa içindedir. Ama yine de gidiyorsun, yani sorun yok. Burayı anladığını ümit ediyorum? Ya da sadece bilimsel verileri takip ederek de, materyalist yönden de yaratılışı ve yolu anlamaya çalışabilirsin. Bir milyon yıl sürebilir ama varış ve anlayış aynı olacaktır.

Acelesi olanlar için tek bir yol var, maneviyat. Acelesi olmayanlar için başka başka yollar mevcut. Ne istediğin konusunda net olmalısın. Hızlı yola girersen ama yavaş gitmeye çalışırsan, ezilirsin. Yavaş yoldaysan ama hızlı gitmeye çalışırsan, önünde sonunda bir bilet almak zorundasın :).

Her arayan her zaman bir karar vermelidir, ne istiyor? Manzaranın tadını çıkarmak mı, yoksa hedefe varmak mı?

Dünyanın pek çok yerinde çocuklara evin içinde "ölüm" kelimesini bile zikretmemeleri söyleniyor, çünkü bu kelimeyi söylemezseniz eve girmeyeceğine dair aptalca bir umutları var. Bu hastalıklı ölüm korkusu doğal değil. Belki insanların çoğu buna abone olmuş vaziyette, ancak bu korku doğal bir süreç değil.

Ölüm doğal bir süreçtir. Hayat olursa, ölüm doğaldır. Doğal bir şeyden korkmak ise doğal değildir. Ölüm korkusu, gerçeklikle temas halinde olmadığımız içindir. Ölüm korkusu var çünkü bu bedenle derin bir şekilde özdeşleştik. Bu bedenle özdeşleşmemiz çok güçlü hale geldi çünkü başka boyutları keşfetmedik. Deneyimin başka boyutlarını keşfetmiş olsaydık, kendimizi deneyimin başka boyutlarına yerleştirmiş olsaydık, bu beden o kadar büyük bir sorun olmazdı.

Sanki onunla gelmiş gibi vücudundan bahsediyorsun. Öyle bir şey yapmadın. Sadece onu topladın. Onu annenin rahmindeyken topladın ve doğumundan sonra toplamaya devam ettin. Ne biriktirirsek biriktirelim, "Bu benim" diyoruz. Ama "Bu benim" diyemezsin. Şimdi, su içtiğim bardağı alıp, "Bu benim bardağım" dersem, düşünürsün, "Sadhguru'nun" bir problemi var gibi görünüyor. Ama biraz daha dinleyeyim, herkes onun akıllı olduğunu söylüyor." :)... Ama bir süre sonra tekrar "Bu benim" dersem, kesinlikle "Bu kişiden uzaklaşayım" diyeceksin. Ama aynı şeyi vücudunla yapıyorsun, bu yüzden onu terk etmek konusunda bu kadar büyük bir yaygara yapıyorsun.

Diyelim ki önümüzdeki birkaç hafta boyunca fazla vücut topladın yani kilo aldın ve daha sonra egzersiz yapıp bir kısmını bıraktın, ama buna ölüm demiyorsun. Bir şey topladın ve geri bıraktın. Önemli değil. Bundan dolayı üzülmek yerine mutlu ve rahatlamış olursun. Ölümle de aynısı olmalı. Senin ölüm olarak bildiğin şey, sadece birazcık tasfiye. Yaşla birlikte et canlılığını yitirmeye başlar, bu yüzden temizlenmesi gerekir. Ya neşeyle topladığını geri koyarsın ya da ağlayarak geri koyarsın. Bu sahip olduğun bir seçimdir. Ölüm sanki bir kürek toprağı alıp geri fırlatmışsın gibi. Ama bunun yerine, bu kürek toprağa bakarsan ve ona çok bağlanırsan,

küreğinden düştüğünde bir çocuk gibi ağlayacaksın. Sanki bir yerden küçük bir çakıl taşı alıp eve gelip onu kaybetmiş bir çocuk gibi. Kalbi kırık... Teselli edilemez bir şekilde ağlıyor. Tüm bildiğin sadece bu bedense, sana da olacak olan bu. Ama hayatında bedenden daha fazla bir şey biliyor olsaydın, o zaman bedeni atmak senin için büyük bir sorun olmayacaktı.

Ölüm hakkındaki karanlık şey, yaşayanların kaybıdır. İnsanlar kendileri için değerli bir şeyi kaybederse yıkılıyorlar. Sadece yaşayanlar için karanlıktır, ancak ölümün kendisi her zaman kadim kültürlerde ve ulu inançlarda büyük bir olay olarak tasvir edilmiştir. Ancak şimdi Doğu bile Batı'yı taklit ediyor ve birisi öldüğünde başları önde yürüyorlar.

Hayatın temel yönlerine bakalım. Çoğu insanın deneyiminde, hayat sadece onların bedeni, düşünceleri ve duygularıdır. Hayatımızın doğasına biraz dikkat edersek, hem bedenin hem de zihnin birikimler olduğunu açıkça görebiliriz. Bu birikimlerin ötesinde sonsuz bir hayat var.

Bir benzetme yaparsak; çocukken bir sabun köpüğünü patlattığında, balon gerçekti, ama balonun içinde olan, her yerde olanla aynı atmosferdi. Balon patladığında yere bir damla sabunlu su düştü, ancak balonun içeriğinin gittiği yeri asla göremezsin çünkü o her şeyin bir

parçasıdır.

Bu hayatın doğasıdır. Bütün evren yaşayan bir yaşam kütlesidir. Balon patladığında ve bu hava ya da balonun içine hapsolmuş bu hayat serbest bırakıldığında, diğer tarafta olanlar, fiziksellik tuzağında olabileceklerden çok daha büyüktür. Aslında sevinebiliriz bile çünkü bir ölümlü, beden sarmalından bir hayat kurtuldu.

Cenaze evlerinde çocukları görmüş olabilirsin. Eğer yaşı yeterince küçükse, sanki orada yatan herhangi bir şeymiş gibi oyun oynamaya devam ederler. Çevredekiler onu azarlar ama çocuklar bunu anlayamaz. Ölüm korkusu şartlı bir süreçtir. Birinin gittiğini bu kadar büyük bir olay ya da felaket olarak algılamamız bize telkin edilen bir şey olabilir mi?

Ölümü bir trajedi olarak görmek, varoluşsal değil, fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal olarak bir gerçekliktir. Bir çocuk ise hayatın bir ürünüdür - henüz bir sosyal şartlanmanın kölesi değildir. Ölülerin olduğu yerde bile oynayabilir; önemli değil. Ancak yetişkinler bunun uygunsuz olduğunu düşündükleri için çocuğu şartlandırmaya çalışırlar. Kendileri için çok değerli biri öldüğünde, çoğu insan sanki dünyanın sonu gelmiş gibi hisseder. Ama bir süre sonra tekrar hayata dahil olacaklardır.

Çocuklar bu gecikme süresine sahip değildir - toplumda olup bitenlerden daha az etkilendikleri için hızlı bir şekilde gelişirler. Toplumun ölümle nasıl başa çıktığı tamamen zihinsel ve duygusal bir temele sahiptir, bu da bunu bizim inşa ettiğimiz anlamına gelir.

Bir insanın yaşadığı kaybı küçümsemeye çalışmıyorum. Ancak tüm zihinsel faktörler - düşüncelerin, duyguların, sosyal düşüncelerin ve durumların - yalnızca belirli bir dereceye kadar ilgilidir. Varoluşsal olarak, ne düşündüğün, ne hissettiğin, toplumunun ne düşündüğü kesinlikle alakasızdır.

Ben çocukken herkes hakkında o kadar çok şey konuşuyordu ki, ben de görmek istedim. Nedenini bile bilmeden cenaze alanlarında günler ve geceler geçirdim. Bugün de birçok kişiye bunu yapmalarını tavsiye ediyorum çünkü ölümlülüğün içine çökmesi gerekiyor. Hayatın temel doğasını anlamalısın. Ancak ölümlü olduğunu anladığında, ötesinde olanı bilme özlemi ortaya çıkacaktır.

Vücut, topraktan aldığınız bir borçtur. Bunu kutsanmış bir hayata dönüştürdüysen, onu gerçekten mutlak kullanıma koyduysan ve kendi içinde büyük bir tatlılık içinde yaşadıysan, o zaman, toprağa krediyi geri ödeme zamanının geldiği söylendiğinde, sevinçle geri ödersin. Ve

başka bir ilgi yok. Krediyi sevinçle ödeyen biri için bu konu bitmiştir. Bunun farkında olduğunda, kurtuluş yolundasın demektir.

Sevilen birini kaybetmek yüzleşmek için zor bir gerçeklik olabilir ve çoğu zaman kişiyi üzüntüye ve kedere sürükler.

Ama kederinin birinin ölmesi olmadığını anlamalısın. Bir hayatın uzaklaşması senin için hiçbir şey ifade etmiyor. Her gün binlerce insan uzaklaşıyor. Kendi şehrinde o kadar çok insan ölüyor, o kadar çok insan keder içinde. Ve yine de bu seni etkilemiyor. İçinde boşluk bırakmıyor.

Sorun şu ki, belirli bir hayatın uzaklaşması, hayatında bir boşluk bırakıyor. Esasen, birçok yönden hayatının bir parçası olan biri gittiği için yas tutuyorsun. Hayatının bir bölümü boşaldı ve bu boşluğu kaldıramazsın. Şöyle ki; bir grubunuz vardı, bir oyun oynuyordunuz ve şimdi aniden bir kişi oyunu bıraktı. Artık oyunda üstesinden gelemeyeceğiniz bir boşluk var.

Hayatını birinin etrafında inşa ettin, zihninde planlar yaptın - "Bu kişiyle evleneceğim, iki çocuğum olacak, bu çocuklara şunu ve bunu yaptıracağım" gibi, gibi... Ama şimdi, bu kişi hayatından kaybolduğunda, birdenbire tüm bu hayaller paramparça olur. Kendinle ne yapacağını bilmiyorsun. Hayal kırıklığına uğradın.

Eğer hayal kırıklığına uğradıysan, bu illüzyonlarının yok edildiği anlamına gelir. Yanılsamaların yok edildiğinde, bu gerçeğe ulaşma zamanıdır aslında. Ama ne yazık ki çoğu insan bunu kendi içinde çok acı verici ve yıkıcı bir süreç haline getiriyor.

Kederin, eksikliğinle ilgilidir. Kimsenin ölmemesi halinde bile başına keder gelebilir. İnsanlar başarılı olmadıkları için acı çekebilirler. İnsanlar istediklerini elde edemedikleri için ya da evleri yandığında ya da arabaları kaybolduğunda acı çekebilirler. Oyuncak ayısı gitmişse bir çocuk acı çekebilir. Bir çocuk bu oyuncak ayıyı ebeveyninden daha çok bile özleyebilir. Köpeği için büyükbabasından çok daha fazla yas tutabilir. Bunun olduğunu gördüm, ama o bir çocuk. Çocuğun köpekle bağı büyükbabadan daha derin olabilir.

Birini kaybedersen neden eksik hissettiğini incelemelisin. Bu hayat bir bütün olarak geldi. Bu

hayatı olduğu gibi bilirsen, eksiklik söz konusu değildir. Bu tam bir hayat. Bu tamamlanmamış bir yaşam olsaydı, bu Yaradan'ın kötü bir iş çıkardığı anlamına gelirdi. Hayır, bu harika ve kusursuz bir iş, hem de çoğu insanın düşündüğünden çok daha büyük. Bu çok harika, mükemmel bir yaratılış. Bu hayatı olduğu gibi deneyimlemiş olsaydın, hiçbir şey sende bir boşluk bırakmazdı çünkü bu tam bir yaşam. Bunu mesleğinle, arabanla, evinle, ailenle veya başka bir şeyle doldurmazsın, ancak öyle sanabilirsin.

Bu yaşam etkileşime girebilir, ilişki kurabilir, birlikte olabilir ve pek çok şeyi içerebilir. Ama yine de kendi başına tam bir yaşam. Bu böyle. İçinde bulunduğun deneyim ve durum buysa, işini, paranı veya senin için değerli olan birini kaybetsen de üzülmezsin.

İnsanlara gelince, onları ölüm ile kaybedersek, bu kaybın önemi, yerine konulamayacak olmasıdır. Mülkiyetler değiştirilebilir, pozisyonlar değiştirilebilir, para ve servet değiştirilebilir, ancak bir kişiyi kaybettiğimizde onları yerine koyamayız. Bu durumda keder daha da derinleşir.

Bu bizim başımıza geliyor çünkü kişiliğimizi bir kolaj gibi oluşturduk. Kim olduğumuz, sahip olduklarımız, sahip olduğumuz pozisyonlar ve

ilişkilerimiz ve yaşamlarımızdaki insanlar yüzünden... Bunlardan herhangi biri düşerse, kişiliğimizde bir boşluk bırakır. Bu bizim acı dediğimiz şey.

İlişkilerimizin hayatımızı dolduracak bir araç olarak değil, dolgunluğumuzun temelinden gelmesi çok önemlidir. Kendini tamamlamak için bir ilişki kullanırsan, kaybettiğinde boş kalırsın. Eğer dolgunluğunu paylaşmak istediğin için bir ilişki kurarsan, o zaman keder olmayacaktır.

Bu kaybını küçümsemek değil. Bizim için çok değerli birini kaybettiğimizde, tüm bunlar işe yaramayabilir. Birinin kaybını önemsizleştirmek gibi görünüyor. Öyleyse, kim olduğumuz, yaşamlarımızda sahip olduklarımız tarafından belirlenmeyen, yaşamımız boyunca bu uygulanmalıdır. Kim olduğumuz, hayatımızda neye sahip olduğumuza karar verir. Bu her insanın başına gelmelidir. Manevi sürecin anlamı budur.

Hayatın doğası, senin ve sevdiklerinin bir noktada ölmesi gerekecek şekildedir. Tek soru ilk kimin öleceği. Bu acımasız gelebilir ama niyetim bu değil. Bununla uzlaşmak çok önemli. Aksi takdirde, bugün için bizi teselli edecek güzel şeyleri kendimize söyleyeceğiz ve yarın sabah, gerçeklik bize yine eziyet edecek.

Buradayken herkese en iyi yüzümüzü göstermeliyiz. Bir doktor arkadaşına yarın öleceğini söylese, ona en iyi yüzünü gösterirsin. Ama sana "elli yıl sonra öleceğim" deseydi, umursamazdın. Ama gerçekten bakarsan, elli yıl sonra mı yoksa yarın mı olacağını bilmiyoruz. Öleceğini ve öleceklerini biliyorsun. Sadece ne zaman olduğunu bilmiyorsun.

Sana en güzel yüzümü gösteriyorum çünkü öleceğini biliyorum. Ölmek üzere olan bir insan olduğun için sana en iyi yüzümü göstereceğimden emin oluyorum. Bu her insan için geçerlidir. Bu her yaşam için geçerlidir. Evinin dışındaki ağacın ne zaman öleceğini ya da senin ne zaman öleceğini kim bilebilir? Bilmiyor musun?... Öyleyse onlara en güzel yüzünü göstermelisin?

Bazı insanlar bizim için değerlidir çünkü hayatlarımızı bir şekilde, belki birçok yönden geliştirdiler. Çevremizdeki insanlar hayatımızı geliştirdiyse ve biz onlara değer veriyorsak, onları sevinçle karşılamalıyız , onların gidişine kızmamalıyız. Onlara, bizimle paylaştıkları zenginlik, tatlılık ve hassasiyet için değer vermeliyiz. Bir şekilde, en azından bazen, seni tam hissettirdiler. Hayatını eksiksiz hissettirdiler. Bırak hatıraları sana keder değil, her zaman sevinç ve sevgi gözyaşları getirsin. Senin için çok güzel şeyler ifade ettiyse, lütfen bunu sende

çevrende yaşayanlara ifade et.

Senin için önemliydi çünkü bir şekilde senin için harikaydı. Keder ve depresyona sürüklemek yerine, onların anısının bu harika yönlerinin sana geri gelmesine izin ver. Kendini keder ve depresyona sürüklemek, yaşamın en temel yönü olan ölümle yüzleşmediğin anlamına gelir.

Biri iyi de olsa ölür, kötü de olsa ölür. Bu kaybınla dalga geçmek değil. Merhum sevdiklerinin senin için ne ifade ettiğini anlıyorum. Ama tüm harika şeyler için onları hatırlamanı istiyorum. Çıkışları konusunda kendini kötü hissederek değil. Onlardan önce ölseydin, onları kötü bir yerde bırakırdın. Bu yüzden, lütfen bir insan olarak ayağa kalk. Başına gelen harika şeyler ne olursa olsun, bir şekilde ifade bulmalısın. Hayat böyle devam ediyor.

"Hayat" dediğimde, yaptığın şeyden değil, kendi başına yaşamdan bahsediyorum. Genel olarak hayatın ailen, işin, mesleğin, servetin ve sahip olduğun her şey olduğunu düşünürsün. Ama bunların hepsi hayatın aksesuarları. Hayatını bir şekilde iyileştireceğini düşünerek para, servet, ilişkiler, çocuklar biriktirdin. O kadar çok aksesuar topladın ve bu aksesuarlara o kadar dahil oldun, bağlandın ve özdeşleştin ki, bu hayatı, sadece yaşam olarak hiç yaşamadın belki de.

Gerçek şu ki, aksesuarlar zamanla düşer. Bazı insanlar hayatına girmeden önce de yaşıyordun, gülüyordun, neşeyi biliyordun. Hayatını iyileştireceğine ya da belki yerine getirilmesi gereken bir ihtiyaç olduğuna inanan insanları hayatına ekledin.

Ama şimdi, tanımlamalarından dolayı, belirli bir kişi gittiğinde bir parça hayatın gittiğini düşünüyorsun. Sen yaşlandıkça büyükbaban ölecek, baban ölecek, belki eşin de ölecek. Bazı insanlar saçlarını kaybedecek. Bazı insanlar vücutlarının bir kısmını kaybedecek. Bazı insanlar ilişkilerini kaybedecek. Bazı insanlar bir şeyler, güç, konum veya para kaybedecek.

Bunların hepsi çıkışın için hazırlık aşamasıdır. Yükün biraz azalır, böylece gittiğinde daha kolay gidebilirsin. Bu bir felsefe değil, hayat böyle devam ediyor. Hayatın yüzüne bakmayı reddettiğin için, zihninde kendi imajını oluşturuyorsun ve bu psikolojik resimleri gerçeğe dönüştürmek istiyorsun. Kendi içinde inşa ettiğin psikolojik drama asla gerçek olmayacak. Bir gün perdeyi çekmek zorunda kalacaksın. Ne kadar çabuk hayal kırıklığına uğrarsan, o kadar iyi. Kendine gelebilir veya sıkıntıya girebilirsin. Bu senin seçimin.

Hayat seni hayal kırıklığına uğrattığın, ya oturup aydınlanabilirsin ya da sıkıntıya girebilirsin. Tüm

yanılsamalar kaybolursa, buna kendini gerçekleştirme denir. Şu anda illüzyonlara bağlı kalıyorsun, onlara değer veriyorsun ve onlarla o kadar özdeşleşiyorsun ki onları korumak için savaşıyorsun. Bu, onlar aniden kaybolana kadar gerçekmiş gibi devam eder.

Bir bakıma sen bunu hep biliyordun. Doğduğun andan itibaren saatin işliyor ve bir gün duracak. Onu esnetmeye, yavaşlatmaya çalışıyoruz, sahip olduğumuz zamanı en iyi şekilde kullanmaya ve mümkün olduğunca derinleştirmeye çalışıyoruz. Hayatın sana dokunması çok önemli. Hayat sana daha derin bir düzeyde dokunursa, zihninde oluşturduğun dünyayı yere bırakmalısın. Bu sadece birinin ölümüyle ilgili bir soru değil, bu senin yaşam hakkındaki temel cehaletinle ilgili. Kendine gelme vaktin geldi. Şu anda tüm yanılsamaların kırılırsa, kesinlikle hayal kırıklığına uğramışsan, sen de aydınlanmışsındır.

Ölüm büyük bir bilinmezlik, zihnin kavrayamayacağı bir şey ve çok temel bir sorudur. Aslında ölüm bize onun hakkında okuduğumuz istatistiklerden daha yakın. Her an içimizde organ ve hücresel düzeyde ölüm gerçekleşiyor. İçine bir kez baktığında doktorun kaç yaşında olduğunu bu şekilde anlar. Yani aslında ölüm biz doğmadan önce içimizde çoktan başlamıştı.

Sadece cahilsen ve farkında değilsen ölüm bir gün sonra sana gelecekmiş gibi görünür. Farkındaysan, her an hem yaşamın hem de ölümün gerçekleştiğini göreceksin. Biraz daha bilinçli nefes alırsan, her nefes alışında yaşam olduğunu, her nefes verdiğinde ölüm olduğunu fark edeceksin.

Doğumla birlikte, bir çocuğun yaptığı ilk şey nefes almaktır. Ve hayatında yapacağın son şey

bir nefes vermektir. Şimdi nefes verirsin ve bir sonraki soluma gerçekleşmezse, ölürsün. Bunu anlamak için, sadece bir nefes ver, burnunu tut ve bir sonraki nefes almayı yapma. Birkaç dakika içinde vücudundaki her hücre yaşam için çığlık atmaya başlayacak.

Yaşam ve ölüm her zaman oluyor. Ayrılmaz bir şekilde aynı nefeste birlikte var oluyorlar. Bu ilişki nefesin bile ötesine geçiyor. Nefes sadece yardımcı bir oyuncu. Gerçek süreç, fiziksel varoluşu kontrol eden yaşam enerjisidir.

Ölüm çok temel bir unsurdur, çünkü küçük bir şey olursa, yarın sabah gidebilirsin. Neden yarın sabah? :)... Şimdi küçük bir şey olur ve hemen bir sonraki an gidebilirsin. Başka bir yaratık gibi olsaydın, belki tüm bunları düşünemezdin, ama insan zekasına sahip olduğunda, hayatının bu kadar önemli bir yönünü nasıl görmezden gelebilirsin? Bundan nasıl kaçınabilir ve sonsuza kadar burada olacakmışsın gibi yaşamaya nasıl devam edebilirsin? Milyonlarca yıl, ya da artık ne kadarsa işte, burada yaşadıktan sonra, insanoğlu nasıl oluyor da hala ölüm hakkında hiçbir şey bilmiyor? Aynı zamanda hayat hakkında da hiçbir şey bilmiyorlar. Hayatla ilgili tüm tuzakları biliyorsun, ama hayat hakkında ne biliyorsun?

Temelde bu durum, bu Evrende kim olduğumuza dair bakış açımızı kaybettiğimiz için ortaya çıktı.

İçinde bulunduğumuz Güneş Sistemi yarın sabah buharlaşırsa, bu Kozmosta kimse onu fark etmeyecek bile. O kadar küçük yani, sadece bir leke. Güneş Sisteminin bu zerresinde, Dünya Gezegeni mikro bir leke... Bu mikro benekte, yaşadığın şehir ise süper süper mikro bir benek. Burada sen büyük bir adamsın :)... Bu ciddi bir sorundur. Kim olduğuna dair bakış açını tamamen kaybettiğinde, yaşamın ya da ölümün doğası hakkında herhangi bir şeyi nasıl anlayacağını düşünüyorsun?

Ölüm, tüm korkunun temelidir. Ölümlü olmasaydın, sende korku olmazdı çünkü parçalara ayrılmış olsan bile ölmezdin. Yani korkacak ne kalırdı? Bu yüzden ölüm harika bir şeydir. Pek çok şeyi sona erdirir. Şu anda şeklin ve rahatın yerinde olduğu için bunun korkunç bir şey olduğunu düşünebilirsin, ama bin yıl yaşayacak olsaydın, ölümü bir rahatlama olarak görürdün. Çok uzun süre buradaysan, insanlar ne zaman gideceğini merak etmeye başlar zaten... Ölüm muazzam bir rahatlamadır. Sadece zamansız olmamalı. Hala inşa edebildiğimiz, katkıda bulunabildiğimiz ve bir şeyler gerçekleştirebildiğimiz zaman ölmek istemiyoruz.

Uygun bir zamanda ölmek istiyorsan dua edip teslim olmalısın. Aksi takdirde, ölü bir güvercin görsen bile, kedin ölse bile ya da yolda bir köpeğe

araba çarpsa bile sana kendi ölümlülüğünü hatırlatacak. Dün uçan şey bugün ölü ve kuru... Bir gün böyle olabileceğini hayal etmek senin için korkutucu olabilir çünkü topladığın şeyle özdeşleşmen çok zorlayıcı hale geldi. Topladığın şeyle özdeşleşmeni söylediğimde: taşıdığın beden sadece bir toprak parçası. Toplayıp bu bedene dönüştürdüğün toprak ve kimliklerin o kadar güçlendi ki, onu kaybetmek korkunç bir şeye benziyor.

Diyelim ki fazla kilolusun ve ben on kilo vermene yardım ettim, kendini kötü hissedip ağlar mıydın? Kesinlikle hayır, çoğu insan on kilogramı bıraktığında çok mutlu oluyor. Şimdi elli, altmış veya yetmiş, kaç kiloysan artık, kilogramının tamamını bıraktığını varsayalım, bu kadar önemli olan nedir? Hayatı olduğu gibi bilirsen ve topladığın yığınlarda kaybolmazsan, bedeni atmak o kadar da büyük bir şey değildir.

Kuşların, böceklerin, köpeklerin ve insanların ölü bedenleri, sadece toprağa geri konan topraklardır. Harika bir drama değil, doğal bir süreç. Aldığın şeyi iade etmeli ve geri dönüştürmelisin. Doğumuna, yaşamına ve ölümüne çok fazla önem verebilirsin, ancak Dünya söz konusu olduğunda, bu sadece geri dönüşümdür. Seni dışarı çıkarır ve tekrar içeri çeker, hepsi bu. Kendinle ilgili çok fazla şey varsayabilirsin, ancak topladıklarını geri

vermelisin. Bu iyi bir alışkanlıktır. Herhangi birinden aldığın her şey bir noktada iade edilmelidir. İnan bana ölüm iyi bir alışkanlıktır.

Ölüm, aslında yaşamın temelidir. Eğer ölümü anlamazsan, hayatı asla bilemezsin ve yaşamı idare edemezsin, çünkü yaşam ve ölüm soluk alıp vermek gibidir. Ayrılmaz bir şekilde birlikte var olurlar. Manevi süreç, yalnızca ölümle karşılaşıldığında başlar; kendinin ya da senin için değerli olan, onsuz yaşayamayacağını düşündüğün birinin... Ölüm yaklaşırken ya da gerçekleştiğinde, çoğu insanın zihninde şu soru ortaya çıkar, "Bütün bunlar neyle ilgili? Bunun ötesinde ne olacak?" Yaşam deneyimi çok gerçek göründüğü sürece, her şeyin böyle biteceğine inanamazsın. Ancak ölüm yaklaştığında, zihin daha fazlası olması gerektiğini anlayacaktır. Zihin ne kadar çok projelendirse de, gerçekten bilmez çünkü zihin yalnızca önceden topladığı verilere dayanarak çalışır. Yani zihnin ölümle çelişkisi yoktur aslında, çünkü gerçek bir bilgiye sahip değildir, sadece dedikodu...

Ölüme yakın bir deneyim yaşayanlarda, o birkaç saniyede, her şey aşırı ağır çekimde ve olağanüstü ayrıntılarla deneyimlenir. İşte tam bir yaşam, tam bir hayat ya da hayat olmak, yaşamın kendisi olmak dediğimde tüm yaşamı bilinçli olarak bu detay seviyesinde deneyimleyebilmekten bahsediyorum.

Bunu anlatabilecek çok güzel bir hikaye var:

İki yaşlı adam, küçük bir kasabada, yerel bir barda karşılaşmışlar. İkisi de farklı masalarda iken birbirlerini tanımışlar: Joshua ve Mark... Dünya Savaşı'nda aynı cephede, 40 dakikalık bir operasyonda beraber çarpışan iki asker arkadaşı...

Doğal olarak o günlerden, cepheden, savaştan, hatırladıkları daha doğrusu unutamadıkları anlardan bahsederek iki buçuk saat sohbet ettiler. İki buçuk saatten sonra, biri diğerine sordu: " Aradan 50 yıl geçmiş dostum. Bu süre içinde neler yaptın?" Ve işte cevap: "Önemli bir şey yok, satış işinde çalışıyorum."

Demek istediğimi anladın mı? 40 dakika için iki buçuk saat konuşabilirken, 50 yıl için sadece bir cümle. Çünkü o 40 dakika içindeki detay, dikkat ve yaşanmışlık, büyük olasılıkla, 50 senenin toplamından çok daha fazla. Çünkü cephede ölümle burun buruna iken tüm dikkatin her

anında iken, sonrasında hayatına dikkat etmeden geçen bir 50 yıl.

Ne yazık ki, pek çok insan, yalnızca onları ölümle tehdit ettiğinde canlanıyorlar - ister savaş ister araba kazası olsun. Ölümle büyük bir şekilde yüzleştiğinde, yani tamamen hayatta olduğun zaman, tam o an... Bu çok talihsiz bir durum! Ölümlü doğanla gerçekten ama gerçekten yüzleştiğinde, canlılığının en önemli şey olduğunu anlarsın.

İnsanları izlediğimde, hepsi mezar için çalışıyor gibi görünüyor. Ölümlü olduklarını anlamıyorlar sanırım, sonsuza kadar burada olacaklarını düşünüyorlar. Bu yüzden yaşarken ölümü hiç düşünmüyorlar. Ama herkes gibi onları da ölüm tehdit ettiğinde, canlanacaklardır.

Bir araba kazasını bekleme lütfen. Şu anda bile düşüp ölebileceğini bilmelisin. Her gün pek çok insan böyle ölüyor. Ölebileceğini anladığında, birdenbire hayata değer verirsin, onun için canlı hale gelirsin. İnsanlara hatırlatıyorum: "Bu hayatta başarısız olamazsın, herkes gelip geçecek. Hayatı düzgün yaşamadı diye bu dünyada tutuklanan kimse yok. Dolayısı ile geçip giderken, ömrün sonunda başarı bu dünya için geçerli bir şey olmayacak."

En ince ayrıntısına ve her anına kadar yaşam

oluşuna dikkat et, yaşa ki zihnin ve bedenin illüzyonlarından ve dramasından sıyrılabilesin. Böylece manevi yolunu bulabilir ve o yönde ilerleyebilirsin.

Astroloji öngörüsünde ya da daha anlaşılır haliyle yıldız falları eşleştiğinde yıldızlar eşleştirilebilir, bunun bir bilim olduğunu ve doğruluğunu tartışıyor ya da yok sayıyor olmamakla birlikte; evlenmeye istekli veya karar veren iki kişi ile bunu nasıl eşleştirebilirsin? Mümkün değil. Kimse bu iki şaşkınla boy ölçüşemez :)... Çünkü her biri bir alem, her biri benzersiz...

Ancak birbirlerinin sorumluluğunu üstlenirlerse, bir miktar katılım duygusu gösterirler ve hayatlarını birbirlerine adarlarsa, harika bir şey olabilir. Aksi takdirde, onları nasıl eşleştirdiğin önemli değil, hiçbir şey işe yaramaz. Bu yüzden çoğu insan için, tüm aşk ilişkileri ve evlilikler sadece bir süreliğine güzel gider. Bundan sonra, insanlar birbirleriyle eşleşmeye çalıştıkları için büyük bir endişe ya da kesintisiz sürtüşme meydana gelir. İnsanları eşleştiremezsin. İki insan aynı değil. İki insan iki alem... Bu şekilde

çalışmaz. Sadece, diğer kişinin refahını kendi iyiliğinin üstünde tutarsan, o zaman her şeyin yolunda gittiğini görürsün.

Hayatın bir başkasından mutluluk almakla ilgiliyse, bir süre sonra bunun acı olacağını göreceksin. Hayatın, bizzat olduğun neşeyi paylaşmakla ilgili ise, o zaman her şey yoluna girecektir. Yıldızların ne dediği önemli değil. Yıldızlar istediklerini konuşabilirler, ama buraya bir insan olarak geldiğinden, bu hayatı senin inşa etmen gerekiyor. Bu, gezegende kendi hayatını yapılandırabilen tek varlık sensin çünkü. Bundan vazgeçmek ve gezegenler ve yıldızlar gibi cansız şeylerin kim olduğunun geleceğine karar vermesine izin vermek istiyorsan, bu trajik bir varoluş yoludur. Lütfen hayatını kendi ellerine al.

Ayrıca ne kadar aptalca, tanımadığın üçüncü bir kişinin sana kocanla veya karınla mutlu yaşayıp yaşamayacağını söylemesi ne kadar aptalca? Bu ne kadar kaba bir davranış? Ne tür bir şaşkınla evlendiğin önemli değil, iyi olacağına ve iyi yaşayacağına dair sorumluluğunu üstleniyorsun ve iyi yaşamanın tek yolu da bu zaten.

Aşık olmak ifadesi çok anlamlı çünkü önüne gelene aşık olmuyorsun. Olmuyorsun, olmuyorsun, olmuyorsun... Ama o birisi karşına çıktığında aşık oluyorsun. Aslen kendinle ilgili, kim olduğunla ilgili bir şeylerin daha iyi gitmesi ile ilgili. Ama sonuç olarak bir başkasının senden daha önemli hale gelmesi demek. Eğer onu kendinden çok daha fazla düşünebiliyorsan aşık olabilirsin. "Ben" olarak düşündüğün şey nihayet gözden düşer ve içinde derin mi derin bir aşk deneyimi başlar.

Dolayısıyla, başka biriyle ilişki ne kadar yakınsa, onu anlamak için o kadar çok çaba sarf etmelisin. Birisi, ancak sen onu daha iyi anladıkça sana daha yakın ve değerli hale gelir. O da seni anlarsa, ilişkinin yakınlığından zevk alır. Sen onu daha iyi anlarsan, yakınlıktan zevk alırsın. Sen o kişinin sınırlamalarını, olanaklarını, ihtiyaçlarını ve yeteneklerini anlamadığın halde diğerin seni her

zaman anlamasını ve uymasını bekliyorsan, o zaman olabilecek tek şey çatışma olur.

Herkesin bazı olumlu ve olumsuz yönleri var. Tüm bunları anlayışında benimsersen, ilişkiyi istediğin gibi yapabilirsin. Bunu onun anlayışına bırakırsan, tesadüfi hale gelecektir. Eğer çok cömertse, işler senin için iyi olabilir. Aksi takdirde, ilişki sona erer. İlişkinin sona ermesi, diğer kişinin tamamen anlayıştan yoksun olduğu anlamına gelmez. Sen de anlayışınla, diğer kişinin seni daha iyi anlayabileceği durumlar inşa edebilirsin.

Evlilik, bir kez yapıp unutabileceğin mutlak bir şey değil. Aktif bir ortaklık. İki ayrı insan ortak bir amaç için bir araya gelerek birlikte bir hayat kurmayı, neşe içinde yaşamayı ve refahlarını katlamayı seçti demek.

Hayatlarını bir araya getiren iki insanın ayrı bir güzelliği var. Yıldönümleri bu yönden çok kıymetli aslında. O gün yine bir tazelik oluşturulabilir. Aksi takdirde, sonsuza dek bunun içinde sıkışıp kaldığını düşünebilirsin. Bunu iyi anlamak çok önemli; bilinçli bir şekilde bir araya geldiniz ve bunu yine bilinçli bir şekilde devam ettirmelisiniz, dikkat ve özen devam etmeli.

İlişkilerin gerçekten güzel olması isteniyorsa, bir insanın başka birine bakmadan önce içe dönmesi

ve kendine çok derin bir şekilde bakması çok önemli. Kendi kendine bir neşe kaynağı olursan ve ilişkilerin sevincini "paylaşmakla" ilgiliyse, herhangi biriyle harika ilişkiler kurabilirsin. Sevincini onlarla paylaşmak için orada olursan dünyada seninle herhangi bir problemi olacak biri var mı? Hayır. Başka bir insanla birlikte olmanın derinliğini deneyimlemek istiyorsan, evliliğin asla seninle ilgili olmamalı, her zaman diğer kişiyle ilgili olmalı. İkiniz de böyle düşünürseniz, evliliğiniz bir anlaşma olmanın ötesine geçecek ve bir birlik olacaktır.

Evliliğin, senin için dünyayı cennet yapması gereken birinden nasıl mutluluk çıkaracağına dair bir beklenti yığınıysa, hayal kırıklığına uğrayacaksın. İlişkin birinden bir şey almakla ilgiliyse, ne kadar iyi yönettiğin ya da idare ettiğin önemli değil, sürekli sorun olacaktır. Ama ilişkin diğer kişiye bir ikram olursa, o zaman her şey harika olur.

Doktorun teşhisinden sonra, her şey onu nasıl aldığına bağlı. Evet, her şey onu nasıl aldığına bağlı. 'Onunla savaşayım mı?' Göremediğin bir düşmanla nasıl savaşabilirsin? Ve kanser başka birisi değil. Sen kansersin. Bir parçan kendine karşı cephe aldı. Bununla savaşamazsın. 'Peki ne yapmalı?'

Öncelikle şunu bir anlayalım, her insan, büyük oranda her insan, her zaman bir şekilde kendine karşı çalışır. Bir anlık öfkeye tutulduysan, kendine karşı çalışıyorsun, değil mi? Bugün kızgın olduğunda, tüm kimyanın kendine karşı çalıştığını gösteren tıbbi kanıtlar var.

Önemli tıbbi kanıtlar... Ama aslında tıbbi kanıt gerekmez, tecrübeyle bilinebilir ama bu kadar duyarsızsan bugün sana kan sonuçlarını gösterebilirler. Yani eğer mutsuzsan, kendine karşı çalışıyorsun. Bir şekilde herkeste bir çeşit

kanser vardır. Ancak fizyolojik olarak ortaya çıktığında tıbbi bir sorun haline gelir; o zamana kadar senin sorunun. Evet? O zamana kadar bu sadece senin sorunun. Fizyolojik olarak ortaya çıktığında tıbbi bir sorun haline gelir.

Bir bitkinin büyüyüp güzel kokulu çiçeklere dönüşmesini istiyorsan, toprakla savaştığını ve ondan çiçek çıkardığını düşünebilirsin ya da onu büyük bir aşk ilişkisi olarak da görebilir, toprakla olan ilişkinin böyle bir güzellik ve senin için koku verdiğini düşünebilirsin. İkincisi, bunu yapmanın daha akıllı bir yolu çünkü bunu yapma deneyimin hoş olacak; sonuç, ne olursa olsun, deneyim hoş olacak. Çiçek açabilir ya da inek yiyebilir, bilemezsin, ama her ne şekilde olursa olsun, yaptığın şeyle ilgili deneyimin çok hoşsa, sonuç senin için önemsiz hale gelecektir.

"Öyleyse benim yaşamam ya da ölmem önemli değil mi?" diye sorabilirsin. Bu önemli, bu yüzden bunu olduğu gibi yapmalısın. Eğer önemliyse, bunu doğal olarak çalıştığı şekilde yapman da çok önemli. Cesur bir adam olduğun için savaşacaksın ve öleceksin, ama bunun kimseye faydası yok ve nihayetinde senin hayatın için de hiçbir önemi yok. Doğru şeyleri yap, belki istediğin gibi yapamazsın ya da istediğin gibi olmaz ama en azından doğru şeyleri yap, bu en önemlisi.

Yani ölüm sana baktığında, bu hepimiz için en büyük olasılık, bunu zaten konuştuk, çünkü bu sana ölümlü olduğunu hatırlatıyor, ki bu basit bir şey değil. Çoğu insan ölümlü olduklarını unutmuş durumda; sadece başkasının başına geldiğini düşünüyorlar. :)... Hayır, senin ve benim ve herkesin başına gelecek. Nasıl olduğu farklı olabilir ama hepimiz öleceğiz.

Yani kanserle nasıl başa çıkılacağı hakkında konuşmadan önce şunu anlamanı istiyorum: Binbir zorlukla ve acıyla, tedavi olmak mı? Yoksa huzur içinde ölmek mi? Tamam ölüm bize gelirse, evet kendimizi kurtarmak için elimizden gelen her şeyi yaparız ama bunun ötesine geçerse, o noktayı aşmışsak zarafetle ölmeyi öğrenmeliyiz diyorum.

Özellikle batı ülkelerinde insanların ölme şekli gerçekten korkunç. Seksen beş doksan yaşında olsalar da her tarafı kablo ve iğne dolu bir hastanede yatıyorlar, sonuç belli aslında ama... İki yıl erken ölsen sorun değil, sorun ne? Huzur içinde ve zarafetle ölüyorsun, bu daha önemli, değil mi? Bak, ölüm hayatında yaptığın son şey, bunu zarif bir şekilde yapman gerekmez mi?

Ölümü hayatımızın bir parçası olarak kabul etmeyi öğrenmeliyiz. Ölümü dilemiyoruz tabii ki ama geldiğinde onu zarafetle yaşamayı öğrenelim. Kendimizi kurtarmanın, bunun

ötesinde yaşamanın bir yolu varsa, sorun değil... ama Amerika Birleşik Devletleri'ndeki tüm yaşlılık evlerinde gördüğüm kadarıyla birçok insan tıbbi destek yüzünden ölümünün ötesinde yaşıyor ve bu hem kendilerine hem de herkese çok büyük bir işkence.

Öyleyse, eğer birinin bedeni kurtarılamayacak kadar kırılmışsa, bence zarafetle ölmeyi öğrenelim. Kişiye sorun olmadığını anlamasını sağlayalım. Biliyorsun, hepimiz sıradayız aslında.

Yüz milyardan fazla hücreler üstüne hücrelerimiz var, derler. Tüm bu hücreler esasen kodlanmıştır ve bilirsin, sağlığa yöneliktir - esas olarak hayatta kalmak için, kendi bireysel hayatta kalmaları ve organizmanın hayatta kalması için programlanmıştır. Bunlardan birkaçı kısayol kullanıyor. Başka hücreler üzerinden hayatta kalmak istiyorlar. Bu suç, biliyorsun.

Yani bir yankesici var. Onun işi nedir? Bir ayda kazandığın şeyi bir günde almak istiyor. Ama o da yakalanana kadar toplumun bir parçası, di' mi? :)... Şimdi, ülkenin bütün yankesicileri bir araya gelip şehre gelseler, artık herkesin cebi tehlikede olacak demektir. Çünkü artık örgütlü yankesicilerden bahsediyor oluyoruz.

Yani şu anda kanser dediğin şey tam da bu. Herkesin vücudunda kanserli hücreler vardır. Organize olduklarında ve tek bir yere

odaklandıklarında, o zaman ciddi bir sorun haline gelir, önce hücreler, organlar derken nihayetinde insanın hayatını alabilecek bir noktaya gelir.

Çözüm nedir? Söylenecek çok şey var. Her şeyden önce, sistemde düzenin olmadığı yerde suç gelişir. Kolluk kuvvetleri düzenli değilse, toplumdaki suçlular da gelişecektir. Yani sistemimizde bir savunma mekanizması var. Bunu iyi tutuyor, ona iyi bakıyor muyuz? Yoksa her türlü uyarıcı, sarhoş edici, her şeyle bombalıyor ve savunma mekanizmamızın çalışmasını mı bekliyoruz?

Bu şekilde çalışmayacaktır tabii ki. Anlamalıyız ki tükettiğimiz her uyarıcı, her sarhoş edici bir şekilde savunma mekanizmamızı bozar. İnsanlar savunma mekanizmasının sadece dış enfeksiyonlar için olduğunu düşünüyor. Hayır, iç suçluları vücutta tutmak için bile savunma mekanizması çalışır.

Yani basit bir şey - bilirsin, aslında bu basit bir mantıktır - vücudumuzdaki bu kanserli hücreler, genellikle normal hücrelerden yirmi yedi ila yirmi sekiz kat daha fazla besin tüketirler. Bu nedenle, öğününü uzatırsan – bunu daha önce konuştuk bir öğün ile bir sonraki öğün arasındaki ideal aralık sekiz ila on iki saattir – öğünlerini on iki saat aralığa uzatırsan, kanserli hücrelerin hepsinin kendi kendine öldüğünü göreceksin

çünkü dayanamazlar. yemek yemeden hayatta kalamazlar. Onlar ölecek ama diğer hücreler hayatta kalacak.

Bu yüzden her zaman şunu dedim, sabah bir öğün, akşam bir öğün, ara öğün yok. Ve bir şekilde, her ay, ayda iki veya ayda bir, insanlar bir tam gün yemek yemeden oruç tutmalı. Bunlar, bunu kontrol etmenin basit yollarıdır. Bunun dışında çeşitli şeyler var. Her şeyden önce zihnin ve bedenin belli bir rahatlık içindeyse bu suçlu hücreler yaşayamaz.

Zihnin ve bedenin belli bir çekişme içindeyse, bunlar hayatta kalacak - ve sadece hayatta kalmakla kalmayacak, gelişecekler. Toplum çekişme içindeyse, organize suçlar yükselir. Eğer toplum düzenliyse çok az suç işlenir. Aynı şey fizyolojik yapımız için de geçerlidir.

Manevi yol olarak adlandırdığın süreç psikolojik bir süreç değildir. Hafızanın bununla hiçbir ilgisi yok çünkü.

Bu bir yaşam sürecidir; varoluşsal bir süreçtir. Bu ancak, olduğun hayatın bir parçası olmana izin verirsen gerçekleşebilir. Bunu başarmak için birçok şey yapılabilir ama en kolaylarından biri: Sadece sus! Çünkü ağzını kapatmak işin yarısıdır; susmak ancak kendini fazla düşünmediğinde mümkündür.

Kendin hakkında bir şey düşünüyorsan, örneğin 'Ben akıllıyım' diyorsan nasıl susabilirsin? Biliyorsan sen söyle bana, 'ben bilirim' diyorsan nasıl susacaksın?

Farkındalık ile bakabilirsen, aslında varoluşta hiçbir şey bilmiyorsun, değil mi? İşte bunu anlar ve gerçekten aptal (saf) olduğunu fark edersen,

o zaman, zihninde bir düşünce belirmeden, hayata büyük bir merak duygusuyla bakabilirsin.

Her konuda akıllı olduğunu düşünüyorsan, kafanda açıklamalar, hesaplamalar ve saçmalıklar var demektir. Bir şey görsen, bin tane düşünce patlar, peşi sıra...

Beni dinlerken bile tamamen sessiz oturmuyorsun aslında; ya benimle aynı fikirdesin, ya benimle aynı fikirde değilsin, ya kendi içinde yorum yapıyorsun, ya yanında birinin giydiği kıyafetler hakkında yorum yapıyorsun, ya onu beğeniyorsun, ya da beğenmiyorsun, bir sürü şey oluyor, yanlış mıyım?

Çünkü düşündüklerinin bir değeri olduğunu düşündüğün an, onu durduramazsın; durdurmanın bir yolu yok. Sadece devam edecek, sürekli ve sürekli devam edecek.

Düşünce sürecinin, zihin sürecinin, düşünceyi takip etmenin kesinlikle hiçbir yaşam değeri olmadığını gördüğünde; farkına vardığında bu sadece belleğin geri dönüşümüdür aslında, geri dönüşümün kendisi de aynı eski saçmalıklardır. Ama eğer hala "ben bilirim" diyerek heyecanlıysan, bu geri dönüşüme aşıksan, zihnine aşıksan, bunun harika olduğunu düşünüyorsan onu durduramazsın.

Ama "ben bilmem" dersen, diyebilirsen; ne olduğunun kalıplarını, sınırlarını görürsen, zihin ve beden hafızasının ne olduğunun aptallığını görürsen, yavaş yavaş uzaklaşırsın ve kurtulursun, çöker... Çünkü dikkat olmadan devam edemez.

Sercan'ın Notu:

Can dostum, derviş kardeşim, yol arkadaşım... Adetimizi bozmayalım, konuyu yine islama bağlayayım da öyle bitireyim :)... Şunu hiçbir zaman unutma, öylesine unutma ki mihenk taşın olsun, böylece gurunun da, bilim adamının da, hacının da, hocanın da, filozofun da söylediğinden doğrusunu yanlışını ayıklayıp faydalanabilesin:

"Kur'an- Kerim'in anlattıkları ve Allah Rasulü'nün (s.a.v.) söyledikleri ile yaptıkları ÖZ bilgidir, SAFtır, KUSURSUZdur."

Bunu kabul etmemek, yorumlamak, "bana göre"cilik yapmak, "bu devre göre"cilik yapmak, "bence"cilik yapmak, "acaba" demek gibi vesveseler o bilginin ÖZ oluşunu ve KUSURSUZluğunu zerre kadar etkilemez, zerre kadar etkileyemez, zerre kadar eskitemez. Bilgi hep ÖZdür, hep KUSURSUZdur, hep öyleydi, hep de öyle kalacaktır. Bilgi değil, şüphe edendir tek

zarar gören.

Buna dogma derler, değildir, hiç kimsenin zihnini bulandırmasına izin verme. Zira zihin ile dogma denen şeye, biz kalp ile "iman" deriz. Eminiz, şüphesiz güvenir ve inanırız.

Dolayısı ile bizim felsefecisinden bilim adamına modern anlayış içinde, gurusundan sensei'sine kadim öğretiler içinde, hacısından hocasına islam öğretisi içinde aradığımız ve bulduğumuz şey, ikna veya ispat değil tasdiktir.

Bu mihenk taşını yanından ayırmazsan, iki ışıktan gözünü ayırmasan, "ben bilmem, Rabb'im bilir... Allah Rasulü (s.a.v.) yaptı ise, dedi ise doğrudur" diyebilirsen, aslında yolda yıldızlar kadar çok ışığın olduğunu ve tabii ki istikametin apaydın olduğunu göreceksin.

Yola devam... Bir gün bi yerlerde buluşur muyuz, karşılaşır mıyız?...

...

Bel bilmem! :)

...

SADHGURU

KONUŞMA VE MAKALE ÇEVİRİLERİ

DERLEYEN

SERCAN ÇETİN

2021

SERCAN ÇETİN

Sercan Çetin

sssercancetin

Sercan Çetin

sercan-cetin

2021